



Saint Joseph - Bossuet
Lycée Collège
Lycée Hôtelier
et de Tourisme

FICHE TECHNIQUE

Suprême de pintade farci de langoustines et épinards,
crème de volaille accompagnée de son risotto
d'asperges.

Boisson servie avec cette recette :

Anjou chenin blanc - Maison le blanc 2015

Nombre de
couverts :

10

INGREDIENTS			U.	Qté	DEROULEMENT
Suprême de pintade (fermier)	Kg.	10 x 0.200			- Parer et retirer l'aiguillette du suprême.
Langoustines	Pièce	20			Réaliser la farce mousseline :
Epinards frais	Kg.	0.375			- Passer au cutter l'aiguillette, le blanc d'œuf, la crème, le sel et le poivre. Passer le tout au tamis et réserver au frais.
Crêpine	Kg.	1.500			Confectionner les suprêmes farcis :
Huile de tournesol	Kg.	PM			- Décortiquer les langoustines.
Aiguillettes des filets de pintade	Kg.	PM			- Blanchir les feuilles d'épinards quelques secondes à l'eau bouillante. Les refroidir dans l'eau glacée, égoutter.
Crème liquide	Kg.	PM			- Positionner le suprême coté chair apparente. Aplatir si nécessaire, tartiner de mousseline. Rouler 1 à 2 langoustines dans une feuille d'épinard, la poser au centre du suprême. Refermer le tout avec la crêpine.
Blanc d'œuf	Kg.	PM			
Sel	Kg.	PM			
Poivre	Kg.	PM			
Fond de volaille	Litre	0.750			- Réduire le fond de volaille avec l'ail, crémer et lier si nécessaire.
Crème liquide	Litre	0.250			
Maïzena	Kg.				
Ail	Kg.	0.037			
Asperges vertes plutôt fines	Botte	2			
Riz pour risotto	Kg.	0.750			
Beurre	Kg.	0.125			- Démarrer la cuisson des suprêmes dans un sautoir avec de l'huile, du beurre, sel, poivre et finir au four de 15 à 20 minutes à 180°C.
Echalotes	Pièce	5			
Vin blanc	Litre	0.375			
Bouillon de légumes chaud	Litre	2			
Parmesan	Kg.	0.250			Réaliser le risotto :
					- Préparer les asperges en cassant le bas de l'asperge, les couper en tronçons en réservant les pointes.
					- Faire fondre le beurre et y mettre à suer les échalotes ciselées. Ajouter les asperges sans les pointes. Cuire doucement 5 minutes. Ajouter le riz et remonter le feu.
					- Ajouter le vin blanc et le bouillon en 3 fois.
					- Ajouter les têtes d'asperges à mi-cuisson. Faire fondre le parmesan à la fin de cuisson dans le riz.
					Dresser les assiettes et envoyer.

PM = Pour Mémoire