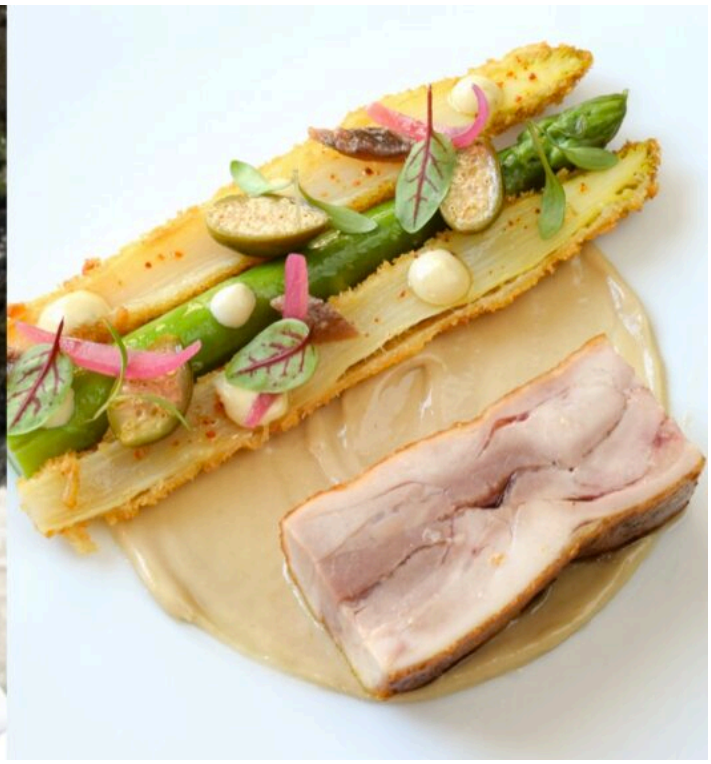
Ecrit par Echo du Mardi le 3 août 2024

La recette de volaille du chef Michel Hulin





Michel Hulin est le chef du restaurant La Cabro d'Or de Baumanière, aux Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de compressé de volaille fermière des Alpilles avec asperges vertes et blanches croustillantes aux condiments « Tonato » et jus au vinaigre de bonite.

Recette pour 6 personnes :
– 6 beaux hauts de cuisses désossés
– Huile d'olive
– Beurre
– 3 gousses d'ail
– 2 échalotes épluchées
– 1 branche de thym
– Sel poivre

Dans une plaque à rôtir, assaisonner les hauts de cuisses et les chevaucher chair contre chair, puis arroser d'huile d'olive et de beurre, ajouter les échalotes coupées en quatre et les gousses d'ail écrasées. Mettre du poids sur les hauts de cuisses de manière que les chairs se collent entre elles pendant la

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 3 août 2024

cuisson.
Cuir à 180°c pendant 20 minute en arrosant la volaille.
Laisser reposer dans le plat après cuisson avec une feuille d'aluminium.
Récupérer les sucs et le gras dans la plaque de cuisson pour réaliser le jus en ajoutant un trait de vinaigre de Bonite, filtrer à la passette et réserver.

La sauce « Tonato » :
– 80 gr de petits câpres
– 80 gr d'anchois
– 400 gr de ventrèche de thon confite
– 100 gr d'huile d'olive de la Vallée des baux
– 100 gr d'huile de pépin de raisin
– 130 gr de vinaigre de Bonite
– 1 œuf mollet 6 minutes
– Sel
– Poivre

Dans un mixeur, mixer ensemble, le thon, l'œuf mollet, le vinaigre, les anchois, les câpres, puis ajouter lentement comme pour une mayonnaise, l'huile d'olive et l'huile de pépin de raisin. Réserver au froid.

Les asperges :
– 12 pièces d'asperges vertes moyennes
– 6 pièces d'asperges blanches moyennes
– 1 œuf
– Farine
– Chapelure Japonaise « Penko »

Éplucher et cuire les asperges séparément dans des casseroles d'eau salées. Les cuire « Al dente » et les refroidir dans de l'eau glacée puis les réserver sur du papier absorbant.
Pour les blanches, les fariner et les rouler dans l'œuf battu puis dans la chapelure japonaise. Les frire au dernier moment dans un bain d'huile à 170°c, et au même moment, réchauffer les vertes dans une poêle avec un trait d'huile d'olive.

Dressage et finition :
– Pickles d'oignon
– Câpres à queue
– Anchois en petits cubes
– Pousses de coriandre

Dans le fond d'une assiette, déposer en cercle la sauce Tonato. Puis déposer sur le bord du cercle les asperges vertes et la blanche avec les condiments dessus. En face, déposer le haut de cuisse doré puis arrosé de vinaigrette de volaille.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 3 août 2024



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !