



Les plats principaux

Chicons braisés à l'orange, filet de dinde et purée au parmesan

Pour 4 personnes.

Ingrédients

700 grammes de filets de dinde
16 tranches de lard petit déjeuner
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
700 grammes de chicons
4 oranges (persinaasappelen)
2 cuillères à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de miel
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin, rouge
1 décilitre de bouillon de poulet
sel
petites feuilles de persil plat (optioneel)

Voor de Parmezaanpuree

800 grammes de pommes de terre
150 grammes de beurre
125 millilitres de crème
2 gousses d'ail
100 grammes de parmesan (geraspt)
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Faites la purée au parmesan. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux égaux. Cuisez les pommes de terre dans de l'eau salée. Égouttez-les et écrasez-les en purée. Ajoutez le beurre en petits dés ainsi que la crème. Salez et poivrez. Râpez l'ail par-dessus puis incorporez le fromage en dernier. Réservez et tenez au chaud.

Coupez le filet de dinde dans le sens de la longueur en lanières d'environ 175 g et enroulez 4 tranches de bacon autour de chaque lanière. Disposez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, recouvrez de 2 cs d'huile d'olive et enfournez 20 minutes.

Enlevez le cœur dur des chicons puis coupez-les en deux. Coupez les oranges à vif (en quartiers épluchés) et récupérez le jus dans un petit plat.

Chauffez le beurre dans une casserole et étuvez les chicons pendant 7 minutes. Ajoutez le miel et laissez mijoter 5 minutes. Déglacez le tout avec le vinaigre de vin rouge et le jus des oranges. Noyez avec le bouillon et laissez mijoter calmement 10 minutes. Ajoutez les quartiers d'orange. Salez.

Déposez une boule de purée au parmesan sur chaque assiette. Sortez les filets de dinde du four et disposez-les près de la purée. Placez 1 à 2 chicons à côté et recouvrez de sauce à l'orange et de quelques quartiers. Poivrez. Terminez éventuellement par quelques feuilles de persil plat.

Ustensiles de cuisine

bakpapier

