



Suprêmes de poulet grillés à la sauce au poivron jaune

Ingrédients :

4 suprêmes de poulet

Pour la marinade

80 g d'oignons
2 gousses d'ail
2 piments rouges
½ cc de grains de poivre vert hachés
3 cs de sauce soja foncée
2 cs de sauce soja claire
2 cs de vin de riz doux (Mirin)
1 cc de fines herbes hachées (menthe, origan)

Pour la sauce au poivron jaune

450 g de poivrons jaunes
30 g d'échalotte
½ gousse d'ail
10 g de gingembre frais
20 g de beurre
sel, poivre blanc
1 feuille de laurier
1 brin de thym
4 cl de Sauternes
200 ml de fond de veau



Préparation :

1^{ère} étape

Peler l'oignon et les gousses d'ail et les émincer finement. Epépiner et couper les piments rouges en fines rondelles. Mélanger les grains de poivre, les sauces soja, le vin de riz doux (Mirin), l'oignon, l'ail, les rondelles de piment et les fines herbes. Verser la marinade sur les suprêmes, recouvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer au réfrigérateur pendant deux heures.

2^{ème} étape

Pour la sauce, couper les poivrons en deux, enlever les pépins et les cloisons et les couper en petits dés. Peler les échalotes, l'ail et le gingembre, les hacher finement et les faire revenir dans du beurre. Ajouter brièvement les dés de poivron. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter la feuille de laurier et le brin de thym. Mouiller avec le vin et le fonds de veau. Faire réduire de moitié à chaleur moyenne. Vérifier que les dés de poivron soient tendres. Réduire finement en purée et passer au tamis.

3^{ème} étape

Ôter les suprêmes de la marinade et les égoutter. Les badigeonner avec de l'huile et les déposer sur le gril. Faire cuire les suprêmes 5 minutes de chaque côté en prenant soin de les arroser régulièrement de marinade.