

# Suprême de volaille laqué tandoori

## lentilles vertes et lait de coco au curcuma



### POUR 4 PERSONNES

- 4 suprêmes de poulet
- 200 g de lentilles vertes
- 600 g de bouillon de légumes
- 3 cl de lait de coco
- curcuma en poudre
- 150 g de faiselle égouttée
- 1 cuillerée à café de pâte de tandoori
- sel
- huile

### POUR LE LAQUAGE

- 12 cl de grenadine
- 1 cuillerée à café de concentré de tomates
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 1 cuillerée à café de pâte de tandoori
- 1 cuillerée à café de sauce soja



Difficulté \*\* / Coût \*\* / Préparation 10 min / Cuisson 40 min

1 Dans une poêle antiadhésive, colorer les suprêmes de volaille côté peau avec un filet d'huile. Saler légèrement la chair. Débarrasser dans un plat sans retourner. Pendant ce temps, préchauffer votre four à 190°C (th. 3-4).

2 Dans une casserole, disposer les lentilles et un tiers du bouillon de légumes (ou, à défaut, de l'eau). Laisser cuire doucement en remuant souvent.

3 Lorsque le liquide est absorbé, ajouter un autre tiers, laisser à feu doux et remuer.

4 Mettre le dernier tiers, une pointe de sel et terminer la cuisson. Ajouter un peu de liquide et cuire un peu plus si les lentilles semblent trop fermes.

5 Mélanger tous les éléments du laquage pour obtenir un mélange homogène.

6 Badigeonner la volaille côté peau avec un pinceau, mettre au four pendant

20 minutes environ. Badigeonner la volaille plusieurs fois pendant la cuisson.

7 Chauffer le lait de coco avec une bonne pincée de curcuma et une pointe de sel. Mélanger la faiselle avec le tandoori et une pointe de sel.

8 Disposer sur une assiette le suprême de volaille et un trait de faiselle. Servir les lentilles en coupelles après avoir versé dessus le lait de coco au curcuma.

Le cœur des gastronomes dijonnais est en fête! En effet, le chef David Zaddas vient d'inaugurer au centre de la ville un établissement flamboyant, Le DZ'envies. Il propose, selon ses propres termes, une cuisine «à la fois militante et urbaine». Jugez-en par vous-même à la lecture des deux recettes que nous vous présentons aujourd'hui.

■ DZ'envies, 12, rue Diderot, 21000 Dijon. Tél. 03 80 50 09 26.

\* pas cher/célicole  
\*\* moyen  
\*\*\* cher/célicole

## Dés de pommes sautées au miel, petit biscuit au beurre salé et sarrasin, sorbet à la pomme

### Dés de pommes

- Éplucher les pommes, les évider et les tailler en gros dés.
- Dans une grande sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter le sucre et mélanger pour faire un caramel blond.
- Ajouter les dés de pommes. Cuire en remuant de temps en temps pour obtenir une belle coloration.
- Ajouter 30 g de raisins secs en fin de cuisson. Laisser à température ambiante et servir tiède.

### Sablés (2 par personne)

- Mélanger la farine, la poudre d'amande et le sucre glace. Ajouter l'œuf. Terminer en incorporant le beurre mou.

### POUR 4 PERSONNES

- 725 g de reines des reinettes
- 40 g de beurre frais
- 40 g de sucre
- 30 g de raisins secs

### POUR LA TULIE DE POMMES

- 100 g de beurre
- 50 g de glucose
- 2,5 g de pectine de pommes (ou 150 g de

### sucre gel à confiture)

- 150 g de sucre semoule
- 80 g de beurre pommé

### POUR LA PÂTE SABLÉE

- 75 g de farine de sarrasin
- 30 g de sucre glace
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 jaune d'œuf

Difficulté \* / Coût \* / Préparation en 15 à 20 mn / Cuisson 30 mn

