



Suprême de canette rôtie aux petits légumes

- Le dimanche, 16 janvier 2022

Les suprêmes de canette au service de mes petits légumes gourmands.

Les ingrédients pour la recette :

- [4 suprêmes de canette](#)
- [100 g de carottes](#)
- huile d'olive ou huile de noix
- sel fin et poivre du moulin
- 50 g de noix de cajou
- 200 g de fond de volaille
- [2 branches de céleri](#)
- [250 g d'haricots verts](#)
- 50 g de beurre

Pour 4 personnes

La réalisation de la recette :

Préparer et [cuire les haricots verts à l'anglaise](#). Éplucher les **branches de céleri** et les couper en petits morceaux. Éplucher et couper en rondelles les carottes. **Les cuire à l'anglaise.**

Réaliser un fond de volaille. Dans un sautoir, colorer les suprêmes de canette côté peau avec de l'huile d'olive ou huile de noix. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin.

Retourner les suprêmes dans le sautoir et finir de les cuire au four 200° C pendant 8 minutes. Dans une poêle, ajouter de l'huile d'olive et du beurre. **Faire revenir les morceaux de légumes** cuit pendant 6 à 7 minutes sur feu doux. **Ajouter les noix de cajou** et assaisonner. Réserver au chaud. Ôter du four les suprêmes de canette. Réserver au chaud vos suprêmes. Dégraisser votre sautoir et ajouter le fond de volaille. **Réduire de moitié**, vérifier l'assaisonnement et filtrer votre sauce. **Couper en morceaux** vos suprêmes de canette. Réchauffer légèrement vos légumes et ajouter un filet d'huile de noix. Mélanger et dresser dans vos assiettes. Ajouter les morceaux de suprême de canette et la sauce.