

[Imprimer](#)

## Suprêmes de volaille aux 3 agrumes



|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Quantité             | <b>4 Personne(s)</b> |
| Préparation          | <b>20 min</b>        |
| Cuisson              | <b>20 min</b>        |
| Coût de la recette   | <b>Pas cher</b>      |
| Niveau de difficulté | <b>Facile</b>        |

### Ingédients

pour Suprêmes de volaille aux 3 agrumes

- 4 suprêmes de poulet
- 2 clémentine
- 1 orange
- jus d'un citron frais
- 15 cl de crème liquide légère
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

### Préparation

pour Suprêmes de volaille aux 3 agrumes

- 1 Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- 2 Quand elle est chaude, posez les suprêmes de poulet dans la poêle et faites-les dorer des 2 côtés. Puis baissez le feu et faites cuire pendant 15 min en les retournant régulièrement.
- 3 Prélevez le zeste de l'orange et taillez-le en fines lamelles.
- 4 Pelez l'orange à vif et épluchez les clémentines.
- 5 Pressez le jus du citron.
- 6 Fouettez vivement la crème en incorporant le jus de citron petit à petit en filet. Salez et poivrez.
- 7 Cinq minutes avant la fin de la cuisson de la viande, ajoutez les quartiers de fruits, salez et poivrez. Terminez la cuisson à couvert.
- 8 Disposez les suprêmes de poulet dans les assiettes, entourez-les de quartiers de fruits et ajoutez un peu de sauce mousseuse au citron.
- 9 Parsemez de zestes d'orange et servez aussitôt.

### Accord vin

pour Suprêmes de volaille aux 3 agrumes

un bordeaux (Blanc, Bordelais)