

Suprêmes de volaille au caramel balsamique



Le vinaigre balsamique, originaire de la région de Modena, en Italie, est fabriqué à partir de moût de vin cuit, d'où sa saveur aigre-douce. Plus il est âgé (jusqu'à 25 et même 50 ans d'âge), plus il sera doux et pourra même s'utiliser avec certains desserts.

Ingrédients pour 4 personnes

4 suprêmes de volaille
250 millilitres de vinaigre balsamique
2 gousses d'ail
4 cuillers à soupe de romarin
2 cuillers à soupe de sucre non-raffiné
2 cubes de bouillon de poulet

Préparation

1. Mélanger le vinaigre balsamique, l'ail pressé et le romarin et y faire mariner les suprêmes de volaille pendant au moins deux heures, idéalement toute une journée.
2. Avant de faire cuire les suprêmes, faire réduire pendant environ 10 à 15 minutes la marinade dans une poêle à feu doux, en y rajoutant le sucre et les bouillons de poulet. Réserver.
3. Faire cuire les suprêmes de volaille jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les disposer dans un plat de service et les napper de la sauce balsamique. Servir aussitôt.

Bon appétit!