



PIGEON A LA CREME D'AIL ET "EMBEURREE" DE CHOU



Moyennement facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 40 mn

Pour 6 personnes:

3 pigeons (désossés par votre boucher)

1 tête d'ail

3 càs de crème fraîche

½ chou vert

60 g de beurre

Sel et poivre

L'ail:

Séparer les gousses une à une et les blanchir 2 mn une première fois avec leur peau. Les passer sous l'eau froide et les éplucher. Répéter l'opération du blanchiment 5 à 6 fois, en changeant l'eau à chaque fois et en laissant bouillir les gousses 1 mn à chaque fois. Lorsque les gousses sont bien tendres, les mixer avec la crème fraîche, saler et poivrer et porter à nouveau la crème à ébullition. Couper le feu et réserver.

Le chou:

Éliminer les premières feuilles un peu dures et couper le chou en 2. Enlever les plus grosses côtes, laver soigneusement les feuilles et les faire cuire à l'anglaise pour qu'elles soient bien cuites. Les égoutter soigneusement et les mixer plus ou moins finement selon votre goût. Saler, poivrer et remettre à chauffer en incorporant le beurre en parcelles jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé par le chou. Réserver dans un petit saladier.

Les filets:

Mettre une noisette de beurre et à feu moyen-vif, saisissez les filets côté peau. Dès que le peau est bien grillée, les retourner et les cuire 1 à 2 mn de l'autre côté. Débarrasser et réserver au frais sans assaisonner.

Finition et dressage:

Penser à sortir les filets 1 heure avant le repas et à chauffer les assiettes.

Réchauffer doucement la crème d'ail dans une casserole et la maintenir chaude.

Mettre une poêle à feu moyen et "recuire" les filets de pigeons 1 minute de chaque côté, ils doivent juste se réchauffer. Saler et poivrer.

Poser un lit de chou et le ou les filets de pigeon dessus. Décorer avec quelques gouttes de crème d'ail et présenter le reste dans une saucière.