



Recette extraite du site internet www.pigeonneau.fr

Cuisses et suprêmes de pigeonneau marinés sautés au vinaigre balsamique

Pour 4 personnes
Préparation : 25 minutes
Marinade : 12 heures
Cuisson : 25 minutes

LA VIANDE ET LA MARINADE

4 pigeonneaux détaillés en cuisses et en suprêmes
10 feuilles de basilic finement émincées
6 oignons nouveaux nettoyés et grossièrement émincés
10 cl d'huile d'olive vierge
Sel et 2 pincées de poivre de Cayenne

LES LÉGUMES

2 tomates
2 courgettes
1 trait d'huile d'olive vierge
2 pincées d'origan séché
Sel et poivre noir fraîchement moulu

LA VINAIGRETTE

2 c. à s. de vinaigre balsamique
5 c. à s. d'huile d'olive vierge
Sel et poivre noir fraîchement moulu

Dans un plat peu profond, disposez les cuisses et les suprêmes de pigeonneau, Assaisonnez-les de sel et de poivre de Cayenne, Ajoutez le basilic et les oignons nouveaux, en les répartissant bien, puis l'huile d'olive, Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 12 heures au minimum, Trente minutes avant le repas, essuyez et coupez les tomates et les courgettes en tranches de 3 à 4 millimètres d'épaisseur, Préchauffez le four à 200°C (thermostat 7-8), Huilez légèrement la plaque du four. Disposez-y les tranches de légumes, en les superposant et en les alternant. Salez, poivrez, parsemez d'origan, versez quelques gouttes d'huile d'olive, enfournez et laissez cuire de 5 à 8 minutes, Sortez la plaque du four et recouvrez les légumes d'un papier d'aluminium, Réservez, Égouttez les cuisses et les suprêmes de pigeonneau, le basilic et les oignons nouveaux, Faites chauffer une grande poêle (28 cm de diamètre au minimum) à revêtement antiadhésif à feu moyen et faites cuire la viande, côté peau, avec le basilic et les oignons de 5 à 8 minutes, Retournez les cuisses et les suprêmes et poursuivez la cuisson de 5 à 8 minutes, Débarrassez la viande et les légumes dans une assiette et laissez reposer pendant quelques minutes, Préparez la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients dans un bol, Disposez les légumes dans des assiettes plates chaudes, puis posez la viande dessus, Nappez de vinaigrette et servez aussitôt.