

POULET EN FRICASSEE



Ingrédients (pour 4 gros mangeurs) :

- 5 blancs de poulet,
- 1 boîte de pulpe de tomates (j'ai pris de la chair de tomate)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 15cl de vinaigre de vin vieux
- 4cl de vin blanc sec
- 10cl de fond de volaille
- 50grs de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 gousses d'ail en chemise
- 1 bouquet garni, 1 ou 2 branches d'estragon pour la déco
- sel, poivre

Préparation :

- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif, y faire dorer les morceaux de poulet, assaisonner.
- Ajouter ensuite le beurre et les gousses d'ail et finir la coloration de vos morceaux de poulet. Retirer les morceaux et les gousses d'ail. Vider entièrement la graisse de la cocotte puis remettre sur le feu, avec le poulet. Réserver les gousses d'ail.
- Verser 2.5cl de vinaigre dans la cocotte, bien enrober les morceaux de vinaigre. Dès que le vinaigre est réduit à sec, remettre encore 2.5cl de vinaigre. Faire réduire à nouveau à sec et renouveler l'opération encore 4 fois. Reconstituer les 10cl de fond de volaille.
- Ajouter ensuite le bouquet garni, les gousses d'ail réservées, la pulpe, le concentré de tomates, le vin blanc et le fond de volaille reconstitué.
- Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux. Enlever les morceaux de poulet, au fur et à mesure qu'ils sont cuits.

Finition et présentation :

- Filtrer la sauce au chinois ou dans une passoire fine. Faire réduire à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe, rectifier l'assaisonnement. Dresser les morceaux de poulet dans les assiettes et napper de sauce. Décorer de feuilles d'estragon (je n'ai pas fait, mes gars s'impacientaient). Servir accompagné d'un gratin de macaroni ou de tagliatelles fraîches par exemple.