

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

POULET À L'ESTRAGON

1 poulet avec son foie • 2 belles tiges d'estragon • 3 càs de poudre d'amandes • 2 échalotes • 15 cl de vin blanc sec • 1/2 tablette de bouillon de volaille • 15 cl de crème épaisse • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin ou tournesol • sel • poivre blanc

Rincer l'estragon et le sécher soigneusement. Peler et hacher les échalotes. Hacher au couteau finement le foie du poulet avec 20 feuilles d'estragon, du sel et du poivre blanc. Farcir l'intérieur du poulet avec ce hachis.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte, puis faire revenir les échalotes en remuant. Quand elles sont transparentes, les retirer. A leur place, mettre le poulet à dorer sur toutes les faces. Verser ensuite le vin blanc et 10 cl d'eau, ajouter la tablette de bouillon, les échalotes, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux.

Laissez reposer le poulet dans un plat de service couvert de papier alu et réserver au chaud à four préchauffé à 50°.

Filter le jus de cuisson dans un passette en pressant à l'aide d'une cuillère à soupe, le reverser dans la cocotte avec la poudre d'amandes et la crème fraîche. Faire réduire 3 min sur feu vif en remuant souvent. Ajouter le reste d'estragon ciselé. Découper le poulet, le disposer dans la cocotte. servir les morceaux de poulet nappés de sauce et accompagner de riz blanc.