

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

POULE AU RIZ

Pour 4 personnes : 30 min - 1 h 45 min

**1 poule de 1,5 kg - 250 g de riz - 2 poireaux - 2 carottes
1 oignon - 40g beurre + 30g - 1 bouquet garni - 5 clous de
girofle - 1 càc de coriandre en grains - sel - poivre -
Pour la sauce : 40 g de farine - 25cl bouillon de la poule 1 jaune
d'oeuf - 25 cl de crème fraîche - sel - poivre -**

Eplucher les carottes et les tailler en bâtonnets. Eplucher également les poireaux et ne garder que les blancs. Peler l'oignon.

Mettre la poule, les légumes et le bouquet garni, les épices dans un faitout puis saler et poivrer. Mouiller d'eau à hauteur, puis laisser cuire à couvert à feu doux, pendant 1 h 30 (à partir de l'ébullition).

20 minutes avant la fin de la cuisson, faire cuire le riz dans une casserole avec du bouillon de poule et d'eau et saler.

Pendant ce temps, réaliser un roux avec 40 g de beurre chaud et la farine. Incorporer 25 cl de bouillon de poule.

Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux 10 min. Ajouter la crème et faire cuire 5 minutes.

Ensuite, mettre hors du feu le jaune d'oeuf battu et le reste du beurre. Porter à ébullition et retirer du feu.

Découper la poule et dresser avec le riz. Napper le tout de sauce.