

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

POULE AU RIZ - SAUCE SUPRÊME

Pour 6 personnes :

1 poule bien dodue - 1 grosse poignée de gros sel gris - 1 bouquet garni - 10 feuilles de persil + 5 brins de thym + 2 côtes de céleri + 3 feuilles de laurier + 2 feuilles vertes de poireau + 10 grains de poivre noir - 1 gros oignon jaune piqué de 6 clous de girofle -

Poser au fond d'une grosse cocotte la poule, ajouter tous les autres ingrédients. Recouvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et cuire 1h30.

Garniture : 6 carottes - 3 poireaux -

Au bout d'1h30 de cuisson ajouter les légumes nettoyés et épluchés. Cuire encore 1h00-1h15.

Riz pilaf : 1 échalote - 2 càs d'huile d'olive - 1 bol de riz carnaroli ou rond - 2 bols 1/2 du bouillon de la poule - 300g petits champignons de Paris -

Faire fondre l'échalote coupée en petits dés dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Verser le riz. Remuer jusqu'à ce qu'il soit nacré. Verser le bouillon, saler légèrement, poivrer. Remuer. Couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé. Ajouter les champignons nettoyés et coupés en 4. Vérifier la cuisson du riz, ajouter du bouillon si nécessaire, continuer la cuisson jusqu'à ce que les champignons soient cuits.

Sauce suprême : 50g beurre - 3 càs farine T.45 - 50cl du bouillon de la poule - sel - poivre - noix de muscade moulue - 3 càs crème fraîche épaisse - 3 jaunes d'oeufs - le jus d'1/2 citron -

Dans une casserole, fondre le beurre. Verser la farine. Remuer vivement à l'aide d'un fouet. Verser le bouillon petit à petit tout en fouettant. Saler, poivrer, muscader. Dans un bol fouetter les jaunes d'oeufs et la crème. Verser dans la casserole tout en fouettant sur feu doux. Ajouter le jus de citron, fouetter, laisser cuire sur feu doux 2 minutes.

Servir aussitôt dans des assiettes chaudes.