

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

POULE AU RIZ

Pour 4 personnes :

1 poule de 1,5 kg - 250 g de riz rond - 2 poireaux - 2 carottes - 1 oignon - 70g beurre -

Pour la sauce : 30 g de farine - 1 jaune d'oeuf - 25 cl de crème fraîche - 1 bouquet garni - 2 clous de girofle - sel, poivre -

Eplucher les carottes et les tailler en bâtonnets. Eplucher également les poireaux et ne garder que les blancs. Peler l'oignon et le piquer avec 2 clous de girofle.

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

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.