

Poulet sauté aux artichauts sur coulis d'artichaut à l'ail des ours



inspiré d'une recette de Régis Marcon...

Pour 4 personnes

Pour le coulis d'artichauts à l'ail des ours :

un peu de matière grasse (margarine spéciale cholestérol pour moi)
8 fonds d'artichauts surgelés (2 par personne)
environ 1/2 litre de bouillon de volaille (de quoi mouiller à hauteur)
sel, poivre
75g de beurre pommade (ne pas remplacer par une autre matière grasse)
les 3/4 d'un gros bouquet d'ail des ours (le reste servira pour les sablés)

Pour les épinards :

1 kilo d'épinards frais non préparés, préparés
2 grosses gousses d'ail, pelées, coupées en 2 et dégermées
un peu de matière grasse (margarine spéciale cholestérol pour moi)
sel, poivre

sablés noisette à l'ail des ours :

N'étant pas du tout satisfaite du résultat, joli à voir mais franchement pas terrible à manger, je préfère vous laisser trouver votre propre recette.

Sauté de poulet aux artichauts :

4 cuisses de poulet sans peau sans os et coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
4 fonds d'artichauts surgelés
1 poignée de champignons de Paris
4 échalotes pelées et ciselées
1 gousse d'ail, pelée et hachée
1 verre de vin blanc
un peu de matière grasse (margarine spéciale cholestérol pour moi)
sel, poivre
un filet d'huile de noisette pour servir

Préparer les biscuits sablés ou les tuiles selon la recette de votre choix. Leur taille doit être suffisante pour que la portion de poulet repose dessus.

Blanchir les fonds d'artichauts encore gelés quelques minutes pour les dégeler.



Préparer le beurre à l'ail des ours :

mélanger intimement à la fourchette le beurre pommade et l'ail des ours finement ciselé
réserver au frigo. (Se congèle très bien)

Préparer le coulis d'artichaut :

Dans une casserole, chauffer la matière grasse et y faire revenir les fonds d'artichauts coupés en dés.
Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille, porter à ébullition et mijoter le temps de cuire les
artichauts. Mixer, rectifier l'assaisonnement, éventuellement passer au chinois (s'il y a des parties
filandreuses) et réserver dans la casserole.

Préparer les épinards :

Dans une sauteuse, chauffer un peu de matière grasse avec les gousses d'ail (ne pas brûler l'ail), ajouter
les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient "tombés". Réserver.

Le poulet sauté aux artichauts :

Dans une autre sauteuse, chauffer un peu de matière grasse et faire dorer le poulet, le retirer, réserver.
A la place du poulet, mettre l'échalote et l'ail à fondre doucement puis sur feu vif ajouter les fonds
d'artichauts coupés en dés et les champignons de Paris coupés en 2 ou en 4 selon leur taille, saler
légèrement et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que toute l'eau rendue soit évaporée. Ajouter alors le
vin blanc, remettre le poulet, réduire le feu et mijoter à couvert une dizaine de minutes jusqu'à ce que
tout soit cuit.

Finalisation :

Pendant que le poulet finit de cuire, réchauffer les épinards et le coulis.

Au dernier moment, mixer hors du feu le coulis avec le beurre à l'ail des ours très froid et coupé en
petites parcelles.

Déposer le coulis au fond des assiettes, ajouter des épinards au centre, placer un sablé dessus puis une
belle portion de poulet aux artichauts, ajouter un très mince filet d'huile de noisette puis décorer d'un
2ème sablé.