

## **POULARDE, brune et blonde**

Recette pour 4 personnes      Temps de réalisation : 1 heure 30

### **Ingrédients :**

#### **Poularde et sauces**

1 poularde de Bresse, 1.2 k environ, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 50 cl de bouillon de volaille  
20 cl de jus de volaille, 250 g de cou ou de carcasse, Champignons de Paris, 10 cl de vin blanc  
10 cl de noilly prat, 10 cl de porto, 10 cl de crème fraîche, 1 jaune d'œuf

#### **Garniture d'épeautre**

150 g de petit épeautre, 1 oignon, Bouillon de volaille, Vin blanc sec, Fromage cantal râpé  
Huile d'Olive, Beurre

#### **Légumes et champignons**

Petit poireau, Carottes fanes, Morilles, Sel, poivre

#### **Progression**

##### **La veille :**

Mettre à tremper le petit épeautre en le couvrant d'eau froide. Le jour même, préchauffer le four à 160 °C. Désosser la poularde, détacher les cuisses et les ailerons, réserver les filets à part. Réaliser le bouillon de volaille avec la carcasse et la garniture aromatique

##### **Petit épeautre**

Ciseler l'oignon, le faire revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajouter le petit épeautre qui a gonflé, prendre soin d'enrober chaque grain, déglacer ensuite au vin blanc

Faire réduire le liquide aux trois-quarts, mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille et finir la cuisson au four à couvert pendant 30 mn

Au moment de servir, ajouter le beurre et le cantal râpé, vérifier l'assaisonnement

##### **Cuisson des cuisses-ailerons et sauce brune**

Colorer dans une cocotte les cuisses et ailerons de poularde avec un peu de beurre, ajouter les champignons taillés en quatre et les 2 gousses d'ail. Déglacer avec un verre de porto, ajouter le bouillon de volaille et finir de cuire à couvert pendant 15 à 20 mn environ, garder au chaud

##### **Cuisson des filets et sauce blonde**

Mettre à bouillir le bouillon de volaille dans une petite casserole, y déposer les filets et les cuire tout doucement à petits bouillon 8 à 10 mn. Égoutter les filets et les garder au chaud enveloppé dans une feuille de papier aluminium

##### **Poularde et sauces**

Ciseler les échalotes. Dans une casserole mettre à réduire de moitié le noilly prat, ou vin blanc doux, avec les échalotes, y verser 25 cl de bouillon de volaille. Ajouter la crème fraîche et faire réduire jusqu'à obtention de 10 cl de liquide; faire bouillir de nouveau afin d'obtenir une sauce nappante et vérifier l'assaisonnement. Au dernier moment, ajouter un jaune d'œuf dans la sauce bien chaude en fouettant afin de la lier, prendre soin de ne plus faire bouillir

##### **Présentation**

Dans un plat ou une assiette, dresser le petit épeautre au centre, napper les filets pochés avec la sauce blonde, les disposer sur l'épeautre

Arranger les cuisses et ailerons sur le côté opposé de l'assiette, napper avec la sauce brune au porto, disposer harmonieusement les morilles et les légumes autour, servir bien chaud.