

RECETTE CUISINE des GONES

POULE AU POT SAUCE SUPRÊME RIZ PILAF

recette de Mickaël Lorini, Le Poêlon d'or

Ingrédients: pour 4 personnes

1 poule de 1,8 kg environ
1 garniture aromatique*

Sauce suprême :

0,100 kg de beurre
0,15 L de crème
0,070 kg de farine
1 L de bouillon de poule

Riz pilaf :

0,100 kg de beurre
1 oignon ciselé
0,250 kg de riz
0,75 L de bouillon de poule
Sel

Recette:

* garniture aromatique

Une garniture aromatique est une préparation à base de

1 carotte

1 branche céleri

1 oignon

2 clous de girofle

et d'un bouquet garni

utilisée pour parfumer et donner du goût aux plats en sauce

Habiller et pocher la volaille

Habiller et brider la poule.

La mettre dans une marmite, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition.

Saler, ajouter la garniture aromatique et laisser cuire

à petits bouillons pendant 2 heures en dépouillant souvent.

Une fois cuite, réserver la poule dans une calotte au chaud avec un peu de bouillon.

Passer le bouillon au chinois.



Cuire le riz pilaf

Suer l'oignon ciselé au beurre, ajouter le riz, le nacer puis mouiller avec 1 fois et demi son volume avec du bouillon bouillant.

Porter à ébullition, couvrir d'un papier sulfurisé, d'un couvercle et cuire 18 minutes au four à 180 °C.

Laisser reposer une dizaine de minutes puis égrener le riz avec le restant du beurre.

Réaliser la sauce suprême

Réduire le bouillon de volaille à 1 litre environ.

Cuire un roux blanc avec 70 g de beurre et la farine et laisser refroidir.

Mouiller le roux froid avec le bouillon bouillant, porter à ébullition puis, après réduction, ajouter la crème.

Vérifier l'assaisonnement et réduire à la nappe.

Passer au chinois et monter au beurre.

Dresser

Découper et dépecer les morceaux de poule, les dresser sur assiette,

les napper de sauce et décorer d'une pluche de cerfeuil.

Disposer le riz à côté après l'avoir moulé dans un ramequin.

Servir aussitôt.



Bon Appétit