

Recette de la poule au pot

INGRÉDIENTS

1 poule d'environ 1 kg
3 carottes
3 navets
1 petit chou vert
6 pommes de terre
3 branches de céleri
3 blancs de poireaux
1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle
1 bouquet garni
3 cuillères à soupe de gros sel

Sauce :

50 cl du bouillon de cuisson
30 g de beurre
30 g de farine
1 jaune d'oeuf
40 cl de crème fraîche
POULE AU POT

Farce :

300 g de chair pour farce (veau ou porc)
le foie et le gésier de la poule
2 tranches de pain de mie
10 cl de lait
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 oeuf battu
persil, sel, poivre

Préparez le bouillon de poule

Déposez la poule dans un faitout, couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et retirez les premières écumes et impuretés.

Préparez et cuire les légumes

Épluchez, lavez et coupez les légumes en morceaux réguliers.

Plongez les carottes, les navets, le rutabaga, le céleri, l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni dans le bouillon.

Salez de préférence au gros sel de Salies de Béarn. Laissez cuire à feu moyen 30 à 35 minutes et ajouter les verts de poireaux ficelés. Poursuivez la cuisson encore 1 heure.

Versez une partie du bouillon de poule dans une casserole, portez à ébullition, et ajoutez le riz, laissez cuire 20 minutes.

Préparation de la sauce blanche

Faites fondre le beurre à feu doux et ajoutez la farine. Laissez cuire 2 minutes environ.

Délayez petit à petit avec 50 cl de bouillon de poule jusqu'à ce que la sauce soit bien homogène.

Portez à ébullition.

Mélanger le jaune d'oeuf à la crème fraîche.

Hors du feu, versez le jaune d'oeuf mélangé à la crème dans la sauce chaude, fouettez énergiquement. Ne laissez pas bouillir. Assaisonnez à votre goût.

Dressage

Découpez la poule, disposez les légumes autour et nappez de sauce blanche. Le riz peut être présenté à part.