



LE POULET DE HUIT HEURES DE LA “VIEILLE CHOUETTE”

Pour le poulet de 8 heures de la "vieille chouette" il vous faut surtout un “super poulet”:

Ingrédients

poulet farci avec ses abats (note 1)
garni
des grandes feuilles d'aluminium

des gousses d'ail "en chemise", Un gros bouquet
De la poudre de Perlimpinpin

Préparation

Avec les abats mettez le bouquet garni et ajoutez 2 ou 3 étoiles d'anis étoilé et 1 clou de girofle (pas plus c'est très fort)

Mélanger dans un sac plastique du poivre (peu) un peu de piment d'Espelette , du raz-el-hanout jaune, de la poudre de curry , une pincée de gingembre , du bois de 4 épices et un peu de curcuma : vous avez la poudre de Perlimpinpin qui ira bien . Mettre le poulet dans le sac où vous avez fait votre mélange en le secouant . Ressortez-le il est "fariné" d'épices de partout

Le déposer tout "coloré" sur la grande croix d'alu préparée et pliez-le très soigneusement et remettez une ou deux couches si nécessaire pour que votre “emballage” soit bien étanche . Déposez le dans le four (par sécurité sur un plat dans lequel vous pourrez même mettre un peu d'eau) et oubliez le huit heures ...

MAIS à 70° 75°

Et puis si vos invités sont en retard pas de problème il attendra très sagement et sera parfait quand vous l'ouvrirez sur la table devant vos invités dans sa "papillote".

nos fours ménagers ne sont pas toujours parfaitement précis alors regardez quand même au moins la première fois si vous avez des doutes

Vous pourriez l'ouvrir un petit peu avant si vous n'avez pas confiance et le faire si nécessaire "dorer" sous le grill du four pour un service plus classique

A servir avec une de mes trois purées :

patates douces
coeurs d'artichauts persillés
céleris raves crémée

ou même les trois (c'est très plaisant et très joli ces 3 couleurs !)

ou bien des beignets de cousoude ou de tranches d'aubergines avec une “sauce rouge vieille chouette”

NOTES TECHNIQUES

NB Vous remarquerez que je n'ai pas assaisonné :

si vous le faites , faites le vers la fin de la cuisson : double bénéfice :

1 / mis en début de cuisson le sel durci la viande ... et

2/ avez-vous pensé qu'un de vos convives (ou vous même) sont peut-être au régime !

(note 1) Vous pouvez laisser coeur, foie et gesier dans le ventre du poulet mais vous pouvez même le “farcir “(ajouter de la chair à saucisse (S.Sel) + de la mie de pain trempée dans du lait + les abats hâchés + persillade et épices) . Le poulet doit être très très froid .

T.S.V.P ->

Vous pouvez même pour une fois le sortir congelé de votre congélateur sans problème : il sera cuit quand vous rentrez du travail ... ou de balade !! Dans ce cas “fermer” le poulet avec le bouquet garni avant de le cuire pour tenir la farce à l’intérieur

NOTES DIETETIQUES

Et là ça passe donc parfaitement pour le “sans sel”

Pour les "sans gluten" : si vous êtes sûre de vos épices préparés" maison" et que vous ne mettez pas de mie de pain dans la farce ça sera très bien . Inversement mettez donc juste les abats , pas de farce mais des fenouils ... ou des marrons pré-cuits à l’intérieur . Dans ce cas pas de tomates en garniture avec les châtaignes ... il y a incompatibilité d’humeur !!! choisissez purée de fenouils et purée de marrons

Pour les “sans sucre” choisissez la purée de céleris mais le poulet en lui même est parfait pour vous

Pour les "sans gras"il suffit d’éviter l’accompagnement avec la garniture de beignets : prenez les purées et essayez de ne pas consommer le gras du jus que contiendra la papilote . Je sais ce jus est sûrement délicieux mais faites semblant de ne pas le savoir . Prenez vous aussi un peu de sauce rouge vieille chouette à la place et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A