



## POULE AU POT POIS CHICHES ARTICHAUTS

Allez voir la **recette du "farcit del'Appolonie"** d'abord et nous allons supposer qu'il vous est resté quelques morceaux de cette excellente poule ... ou bien vous en avez fait cuire deux ! Non ? Alors peut-être voulez-vous une recette de poule-au-pot-d'été ? J'ai ce qu'il vous faut : LA POULE AUX POIS CHICHES ET AUX ARTICHAUTS POIVRADES

cuisine facile mais qui cuira longtemps au moins : 2 h 30 à 3h.

### Ingrédients :

1 belle poule DE FERME *avec ses abats*  
des têtes d'ail  
navets longs  
poireaux  
carottes  
clous de girofle  
Sel (???)  
1 bouquet garni ( voir fiche)  
des petits artichauts poivrade

oignons  
+gousses d'ail "en chemise"  
raves roses  
petite boule ou branche de céleri  
panais  
poudre de Perlimpimpin  
"piquant" de la "vieille chouette"  
des pois chiches trempé la veille  
ensuite pain de campagne rassis

### Méthode :

#### REPAREPARONS LA POULE

soit vous l'avez farci comme Appolonie  
soit vous avez mis une "mique" comme Victorine dans son "ventrou"recousu  
soit vous mettez le "bouquet garni" avec les abats dans le ventre

Plongez la poule dans une "toupine" dans 4 à 5 litres d'eau froide. Au besoin ajoutez de l'eau pour couvrir largement. . Vous portez à ébullition sur feu assez vif, vous écumez, couvrez à demi et laissez cuire pendant 1 heure à feu doux.

Pendant ce temps, préparez les légumes : carottes, navets, poireaux et céleri . Piquez des clous de girofle dans un oignon . Mettre le bouquet garni ( voir fiche LVC) et les légumes à cuire 1heure .

A ce moment vous pouvez ajoutez la "**mique**" ( voir recette plus bas ) .

A ce moment remettez à cuire entre 1 heure et une heure et demi mais *attention* d'une poule à l'autre la durée de cuisson peut être très variable . De plus, il arrive qu'une bête qui s'"entête" à ne pas cuire, elle peut très bien "s'effondrer" d'un coup ... et ça serait dommage !

Même si vous n'avez pas prévu de mique , prévoyez de fines tranches de pain rassis que vous "allez" fortement en frottant des gousses d'ail épluchées dessus (le pain fonctionne comme une râpe!) Vous pourrez même les sécher légèrement au four et ainsi les garder d'avance dans une boîte étanche pour une autre "trempée" ( la soupe).

Sortez la poule et les légumes et tenez -les au chaud avec un peu de bouillon pendant que vous "tremperez la soupe" sur les tranches de pain. Servez la soupe bien brûlante .

Sortir la poule . Dressez les morceaux sur un plat de service bien bien chaud accompagnés des légumes et de tranches de "mique" éventuellement . Un plat complet avec un merveilleux parfum de souvenirs ..... ne mangez pas tout car il vous en faudra pour la recette de demain !

## LE LENDEMAIN



Rincez les pois chiches . Couvrez les d'eau froide et ajoutez un bouquet garni, du "piquant" LVC, et de la poudre de Perlimpimpin . Cuire à petits bouillons et goûtez pour être sûre de la cuisson car selon l'âge et la variété cela est plus ou moins long . égouttez et mettre au frais sous un film étirable .

"Parez" vos petits artichauts poivrades (voir fiche "artichauts" et les laissez tremper un peu dans de l'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas Si il vous reste de la mique , coupez la en petits cubes .

Hachez une échalote , une grosse cuillère de crème , une de moutarde LVC, du "piquant" LVC, et de la poudre de Perlimpimpin , touyez énergiquement . Un rien de lait ou de bouillon bien glacé et dégraissé pour une onctuosité désirée : la sauce est prête !

Dressez vos assiettes sur un fond de sauce avec poule, mique, pois chiches et artichauts tièdes .

Accompagnez donc cette poule d'un Bergerac, ou d'un merveilleux Fronton par exemple un "chêne de St Louis" : c'est moins connu mais vous me dirait des nouvelles de leur mariage ...

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous ne possédez, ni une "toupine" en terre cuite , ni une "oule" en émail , prenez-donc un pot-au-feu classique ça fera l'affaire !

(note 2) de l'ail blanc de Beaumont ou de l'ail rose de Lautrec bien sur mais lu "vrai" qui a l'"accent d'oc" pardine .! En plus, si il est utilisé "en chemise" en pressant sur les gousses cuites il vous sort directement une belle sauce onctueuse et fine rien qu'en pressant dessus . Officiellement serrez entre "deux cuillères amoureuses"... en pratique vous n'y arrivez pas ??? serrez les dans vos doigts !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" pour la "mique", faites la avec du pain et de la farine "sans gluten" mélangée à de la farine de sarrasin ou de châtaignes c'est tout aussi délicieux ... peut-être même meilleur !

Pour les "sans sucre" oubliez la mique carrément ainsi que les pois chiches que vous remplacerez par des petits cubes de céleri-rave . Mais pour le reste pas de problème tout va bien !

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Pour les "sans sel" pas de problème puisque vous n'en avez pas mis !..

Pour les "sans gras " beaucoup plus délicat . La poule doit être particulièrement vieille car elle aura perdu la graisse dans les muscles et n'aura plus qu'une grosse"panne" sur le ventre, "couche" qui se détache assez facilement du muscle et que vous pourrez donc ôter presque entièrement .

Pour la "mique", utilisez du pain trempé dans du lait écrémé , deux grosses cuillères de fromage blanc 0% . d'accord c'est plus "sec", moins "goûteux" mais vous savez bien :

## **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

et maintenant regardez les recettes de

poule au pot aux trois purées

poule au pot aux 2 purées de carottes pois casses

boudin de poule