



LES POULETS DU SOLEIL

LE POULET DE TANTE ANAÏS

Préparation : variable Cuisson ?? ... la "durée de la messe"

Ingrédients :

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

- bouillon "vieille chouette"
- Un beau poulet
- bouquet garni (note 1)
- des poivrons des 5 couleurs
- des oignons-bananes en rondelles
- des tomates en morceaux
- bouquet bien garni (note)
- bouillon "vieille chouette"
- 1 ou 2 piments (note 3)
- des aubergines (note 4)
- des courgettes (note 5)

Préparation :

Le poulet :

découpé en morceaux . Vous le faites dorer puis mi-cuire dans une cocotte avec ses gousses d'ail mais cette fois "sans chemise" (ni pantalon du reste) et les olives (attention pour les "sans sel") pendant que les légumes mijotent à part .

la garniture :

N 'épépluchez les légumes que si vous y tenez . Détaillez les en cubes puis vous les mettez dans le bouillon à ébullition avec son bouquet garni dans l'ordre de la liste toutes les 5 minutes

Couvrez et laissez mijoter Si vous le pouvez, faites donc cela la veille Sinon ?? sortez un de vos bocaux qui sont prêts dans le cellier et que vous avez préparé lorsque le jardin donnait : en été les légumes de saison sont toujours plus parfumés !! Faites réduire .Quand tout est bien "réduit" on "déglace" la marmite du poulet avec... et on laisse mijoter

Servez avec du riz blanc , un rizotto au safran, des pâtes fraîches au mascarpone , de la polenta ou des gnocchis

NOTES TECHNIQUES

NB : si la poulette est en train de se demander comment garder sa jeunesse, peu importe vous jonglerez avec la durée de la cuisson mais la viande sera meilleure et plus goûteuse si elle n'est pas tout à fait un "poussin gonflé!" . Bien sûr il faut surveiller car ça cuira plus vite pour un jeune coquelet que pour une "galline " qui a beaucoup voyagé ! Attention il arrive qu'une bête qui est restée ferme très longtemps "se laisse-aller" d'un coup . Veillez donc du coin de l'oeil !

(note 2) bouquet garni : avec laurier, thym, ciboule,persil, mentastre, un peu d'armoïse et 3 branches d'agastache

(note 3) (un vert doux et un rouge un peu corsé) à la demande un morceau de piment d'Espelette sec "regonflé" dans du bouillon tiède

(note 4) les aubergines lorsqu'elles sont fraîches sont fermes et elles ont moins de graines . Elles "attendent " très bien sur les étals mais, plus elles se desséchant, plus elles ont de graines qui seront dures et désagréables sous la langue

(note 5) là , pour les courgettes vous avez le choix : des petites coupées en rondelles, des grosses dont vous avez enlevé les pépins et que vous coupez en cubes, des longues ou des rondes ... et même des mélangées du jardin !!!

On ne peut plus simple . Si vous avez quelques doutes pour la préparation d'un "poulet vivant" reportez vous aux fiches .

Pour le "prêt à cuire" industriel essayez au moins un labellisé Peut-être même que vous pourriez vous rabattre sur une poule : dans les grandes enseignes, lorsqu'il y en a ce ne sont pas des "vraies" vieilles poules , ce sont des pondeuses industrielles qu'on enlève des pondoirs dès qu'elles ralentissent un peu de pondre entre deux saisons . Donc elles ne sont pas vieilles elles ont tout au plus parfois l'âge d'un poulet fermier normal !!! Donc tentez le coup . Il m'est arrivé d'en faire cuire une comme ça à four doux , enfermée dans une cocotte au four ... et les muscles tenaient un peu aux os et la chair était moins insipide que d'ordinaire

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" pas de problèmes

Pour les "sans sel" on peut remplacer les olives par des champignons séchés "regonflés" au bouillon tiède car les olives sont interdites . Si vous y tenez pour le goût faites les bouillir dans " eaux successives la veille et laissez les tremper dans l'eau froide jusqu'au moment de vous en servir

NB :Pour les allergiques : Attention pour les champignons séchés ils contiennent souvent des acariens auxquels il y a plein d'allergies ... Optez donc plutôt pour quelques petits "pradelets" ou quelques "plutées couleur de cerf" bien frais ça ne sera pas plus mauvais ...

Pour les "sans sucre" choisissez des bulbes de fenouil à la vapeur tout simplement ou une purée de céleris mais le poulet en lui même est parfait pour vous

Pour les "sans gras" il suffit d'évitez les olives (très grasses ... du reste vous savez bien qu'on fait de l'huile avec !!) et piquez souvent la peau car c'est là, entre chair et peau que se concentre chez le poulet le maximum de gras , posez-les morceaux sur un support pour qu'ils ne baignent pas dans le gras qui ressort en début de cuisson . "Essorez" bien les morceaux avant de mettre les légumes de garniture . Le plat sera certes moins onctueux mais moins dangereux pour vous . Bon je sais c'est pas pareil oui mais :

ON FE CE KOI KON PEU AVE CA KOI KON A