



LES POULETS DU SOLEIL

LOU POULET DEL CURET

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

Ingrédients :

- Au moins, si vous ne pouvez aller au marché , choisissez un "vrai" poulet (bien sûr pas un de ces trucs blanchâtre ou jaunâtre selon le colorant de leur dernière pâtée) un de ces animaux qui ont tellement courus en liberté que ça leur a allongé la jambe comme des coureurs de saut d'obstacle ! C'est vrai c'est plus cher mais ça tient à l'os et vous en aurez meilleur usage ... donc pas plus cher ! Même les "industriels" nécessitent un "flambusquage" pour les peaufiner et ça aide la peau à retenir le jus plus tard

- Une bonne vingtaine de gousses d'ail "en chemise" d'un bon ail blanc de Beaumont de Lomagne (à la rigueur du rose de Lautrec)

- des "z"olives et si vous pouvez prenez même des "farciés aux anchois" en plus .. vous verrez c'est pas mal (sauf bien sûr pour les régimes "sans sel")

- des pommes de terre épluchées rondes (si c'est la saison des petites nouvelles lavez les seulement et gardez leur leur peau fine vous verrez c'est très bien)

- un petit bouquet de thym et de laurier

Préparation :

Four à préchauffer moyen .

Si vous l'aimez, glissez le petit bouquet parfumé dans le ventre en même temps que les gousses d'ail et les olives ... avant de le recoudre . Troussez le

Déposez votre volaille sur le dos entourée de ses petites "rates" (si possible) mais des petites "nouvelles du jardin " ou des "vitelottes" violette de Toulouse ne seront pas mal non plus ! . Si vous aimez ajoutez un oignon-banane coupé en filets ... ou bien sûr quelques échalotes grises toutes fraîches dont vous enlevez juste la première tunique trop dure . Un peu de bon bouillon "vieille chouette" au fond du plat , un tour de moulin à poivre sur le tout : CEFINI

Enfournez ... et vous pouvez partir avec la bonne de monsieur le "curet " à la grand messe : au retour l'odeur vous atteindra dès le "portanel"

NOTES TECHNIQUES

On ne peut plus simple . Si vous avez quelques doutes pour la préparation d'un poulet "sauvage" 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 .

T.S.V.P -> .

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 " ... Tout va bien

Attention olives normales interdites pour les "sans sel" ...si vous êtes au régime mettez en que quelques unes mais bien "blanchies 3 fois à l'eau bouillante dès la veille et sinon ?? oubliez-les il vaut mieux !

Pour les "sans gras" pas d'olives qui sont très grasses remplacez par des câpres et essayez de ne pas manger la peau qui est la partie la plus savoureuse certes mais c'est entre peau et chair que se concentre le gras chez le poulet . Vous avez une solution : trouvez une cocotte juste a la taille du poulet , posez des étoiles d'anis étoilé (à défaut des morceaux de porcelaine) au fond et posez le poulet dessus : vous le "piquerez de temps en temps en soulevant le couvercle de partout . Si tout va bien il évacuera son "gras" et il dorera presque aussi bien que dans le plat ! Bien sûr vous traiterez le jus avec mépris , vous jetterez tout le gras et s'il reste des sucs au fond de la cocotte , déglacez avec un rien de Gaillac doux , un Arcangelis par exemple ... et vous serez aux anges !

Pour les "sans hydrates de carbone" ...oubliez les pommes de terre ...mettez des courgettes ou des aubergines (des petites entières avec la peau) ou des tomates . et laissez cuire à côté de votre poulet . Ajoutez de la persillade vers la fin de la cuisson

C'est vrai, c'est pas pareil mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A