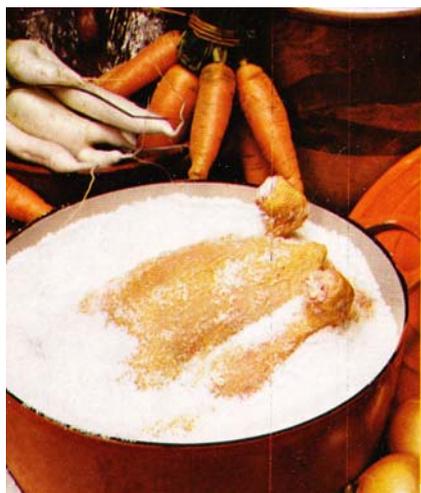




GELINE AU GROS SEL



INGREDIENTS (pour 4 à 5 personnes) :

1 geline ou 1 poulet de très bonne qualité,
3 ou 4 kg de sel de Guérande gris
Piquant LVC
1 gousse d'ail, et une branche de thym ou petit bouquet garni au choix
garniture :
500 g de carottes,
500 g de navets
2 ou 3 oignons,
30 g de beurre
poudre de Perlimpimpin (sans sel)

Méthode

Parez le poulet prêt à être cuit : vidé, flambé.(voir fiche "flambage") essuyé soigneusement, Assaisonnez le intérieurement avec de la poudre de Perlimpimpin et garnissez-le petit bouquet garni . Bridez-le.très serré et recousez l'ouverture

Versez une partie du sel dans le fond d'une cocotte (note 2) sur une épaisseur de 3 cm environ. Placez le poulet sur cette couche et recouvrez-le avec le reste de sel (il doit y être complètement enfoui).

Ne couvrez pas la cocotte et faites cuire pendant 1 h 45 à four très chaud (therm. 9/10).

Préparez la garniture pendant ce temps : grattez carottes et navets ; faites-les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée ; coupez-les en tronçons. Pelez puis émincez grossièrement les oignons. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Mettez-y les légumes à braiser doucement, assaisonnez et laissez mijoter sans couvrir.

ou bien (voir note 3)

Quand le poulet est cuit, Présentez-le sur la table et demandez à un de vos convives de casser la croûte avec un marteau : spectaculaire : vous y découvrirez un poulet parfaitement rôti, salé à point, sans plus. légèrement parfumé à l'iode et délicieusement tendre. Servez-le sur un grand plat de service chaud, entouré des légumes braisés.

Si vous utilisez une cocotte en pyrex , retour à la cuisine après l'avoir montré : renversez la cocotte sur une planche, cassez d'un coup sec le bloc de sel : ... et c'est pareil pour la suite

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Utilisez une cocotte en fonte émaillée de préférence ou une cocotte en pyrex qui sera parfaite pour la cuisson . Mais attention dans ce cas il vous faudra "démoulez" votre volaille avant de casser la croûte de sel car vous pourriez bien casser le plat en même temps que la croûte du poulet ... et adieu le déjeuner !

NB (note 2) vous pouvez traiter de la même façon non seulement diverses volailles mais également des poissons entiers Dans ce cas ne pas les écailler :

lors du service la peau enlevée emportera les écailles qui protègent contre la brûlure du sel

Bien entendu les temps de cuisson seront fonction de la bête que vous ferez cuire ainsi

De même à chaque volaille (ou poisson) la sauce d'accompagnement devra varier :

à gibier fort sauce douce (des herbes ou des fruits en compote comme base)

à volaille jeune ou peu gouteuse naturellement (cailles actuelles) optez pour une version "revigorante" (gingembre, moutarde etc...)

à un gros poisson (carpe, saumon, lieu etc...) toujours une sauce fortement citronnée et additionnée d'algues , voir de salicornes (juste étuvées ou au vinaigre)

Dans tous les cas bien recoudre le ventre des bêtes pour que le sel ne rentre pas dedans !

(Note 3) Pour la garniture :

Vous pouvez aussi opter pour une solution très sympathique, toute simple et même économique des pommes de terre en robe des champs cuites dans le four à côté de votre cocotte . Vous les ouvrez en deux avant de servir . Une cuillère de crème double (ou de fromage frais 0%) avec une grosse persillade et un rien de moutarde LVC. C'est tout

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans gluten" tout va bien !

Pour les "sans sucre" changez les carottes de la garniture en courgettes, potiron ou choucroute et vous serez, et dans le "bon régime" et dans le "bon goût"

Pour les "sans gras" pas de problème particulier s'il s'agit d'un bon poulet fermier qui a bien courru et n'est donc pas gras mais musclé . De même vous pouvez comme tout le monde utiliser cailles, pigeons ou gibiers à plumes (en général plus musclé et pas "engraissés" sauf bien sûr canards ou oies sauvages) et des poissons (*mais attention temps de de cuisson raccourcis selon le poids de vos bêtes.*

Ne faites pas braiser vos légumes mais servez les cuits à la vapeur voir une garniture de panais et de patates douces juste "écrasés à la fourchette" qui se mariera particulièrement bien avec une sauce légère d'accompagnement (voir sauce fromage blanc 0% avec des herbes) ... OU choisissez la garniture proposée en (note 3) C'est tout

Le sel est interdit aux "sans sel" ... par définition . . Je suis vraiment désolée mais je ne trouve aucun "ersatz" de remplacement pour cette recette . Toutefois je vous propose :

Vous pouvez enfermer votre bête dans une triple épaisseur de papier alu bien étanche . Posez-le sur une grill dans une léche frite et laissez-le cuire tel quel Ouvrez-le quelque minutes avant le service et "dorez" la peau (si nécessaire) au "chalumeau de cuisine" (voir fiche LVC : remplacer un outil) garniture ?? voyez donc la note 3

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A