



POULETTE MARRONS SALSIFIS "sans gras" mode LVC

Une version "vieille chouette" d'une vieille poulette en pays cévenol, au pays du châtaignier, l' "arbre à pain" des Causses. Encore une recette de "récupération" me direz-vous mais après tout l'Homme n'a-t-il pas toujours su utiliser les ressources de son terroir pour en "tirer la substantifique moelle" qui a permis à ses "recettes" d'arriver jusqu'à nous

INGRÉDIENTS :

une poulette (note 1)	carottes
boule ou branche de céleri	navets longs + raves roses
poireaux	1 bouquet garni
oignons,	ail + gousses d'ail "en chemise"
poudre perlimpinpin de fumage	poudre de perlimpinpin de Noël
des marrons (note 2)	des salsifis (note 3)
persillade LVC et avec estragon (note 2) si vous aimez	piquant LVC et /ou huile de hibou en colère

PRÉPARATION :

RE-PRÉPARONS LA POULE

LA VEILLE (voir le matin pour le souper)

Revoyez les recettes [du pot au feu d'été de LVC](#)

soit vous l'avez farci "classiquement" avec une farce traditionnelle _

soit vous avez mis une "mique" comme Victorine dans son "ventrou" recousu

soit vous mettez le "[bouquet garni](#)" avec les abats à l'intérieur

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, céleri, navets, poireaux et raves roses . Piquez des clous de girofle dans un oignon . Mettre le [bouquet garni \(voir fiche LVC\)](#) et les légumes dans un [sac de cuisson de LVC](#) à cuire entre une demi-heure et une heure .

À ce moment vous pouvez ajouter la "mique" d'ici (voir recette plus bas) si vous le souhaitez . Dans ce cas, remettez à cuire environ une heure 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, peut très bien "s'effondrer" d'un coup ... et ça serait dommage : vous ne faites ici qu'une "pré-cuisson"!

N.B : Même si vous n'avez pas prévu de "mique" , prévoyez de fines tranches de pain bien rassis que vous allez fortement frotter dessus de gousses d'ail épluchées (le pain fonctionne comme une râpe!) . Vous pourrez même sécher vos "trempes" légèrement au four et ainsi en garder d'avance dans une boîte étanche pour les utiliser plus tard dans mille "trempées" diverses

Sortez les légumes du pot et mettez-les de côté : vous pourrez vous en servir pour d'autres garnitures (au jus, en purées etc..) ... voir vous en servir avec les "restes" demain... si il vous en reste !,

LES LÉGUMES DE LA POULETTE

Vous pouvez d'ores et déjà préparer les légumes d'accompagnement de votre poulette :

les salsifis : prenez vos chers "[gants chauds pour mains froides](#)" pour éplucher vos scorsonères ou vos salsifis car les deux espèces de racines sont aussi difficiles l'une que l'autre à éplucher . Épluche-légumes quasi obligatoire puis découper aussitôt en morceaux qu'on plonge dans de l'eau vinaigrée : ils resteront plus blancs (voir légèrement rose) mais ils ne "griseront" pas. De plus les morceaux seront moins poisseux, collants, bref moins "pégueux". ...

T.S.V.P --->>

Cuisson ? Dans de l'eau vinaigrée et sucrée : c'est plus facile qu'avec le "blanc" traditionnel . Certes c'est "moins cuisine" mais plus rapide . Même si ça a une moins tendance à déborder, surveillez quand même car ça ne se nettoie pas facilement !

Astuce ? Dans la cocotte LVC (ou un sac plastique alimentaire) sortez les morceaux et mettez-les aussitôt avec un rien de leur liquide de trempage dans votre FAO . Surveillez ç'est relativement long à cuire. Il faut les secouer souvent mais il est ainsi facile d'avoir la juste cuisson (Pas trop car ils finiront de cuire dans le four avec la poulette) .

N.B : Si vous devez utiliser une conserve industrielle, égouttez vos salsifis, rincez-les à deux eaux chaudes et laissez-les refroidir dans du lait chaud avant de les utiliser bien égouttés avec la poulette en fin de cuisson : c'est déjà très cuit dans la boîte

Les châtaignes : Vous pouvez cuire vos châtaignes à l'eau bouillante. Fendre la coque suffisamment afin de pouvoir par la suite les éplucher plus facilement. Dans une grande casserole, versez un grand volume d'eau. ajoutez une cuillère d'huile. Faites bouillir à feu doux. Dès l'ébullition, faites-y tremper les châtaignes et laissez cuire pendant 30 minutes environ. En fin de cuisson, égouttez les châtaignes avec votre "araignée" au fur et à mesure et épluchez-les soigneusement en enlevant le maximum de "braiots" (les petites "cloisons" qui s'incrument dans la chair des fruits)

Truc de LVC Coupez chaque châtaigne en deux sur votre "découpoir" : ça cuira plus vite. Cuisez-les au FAO comme vos pommes de terre mais ATTENTION si vous souhaitez les cuire entières, n'oubliez pas de les fendre tout le tour (ou au moins une croix avec la pointe du couteau sur chaque face) afin qu'elles n'éclatent pas dans le four : difficile le nettoyage: ça colle parfaitement bien !

N.B : Si vous devez utiliser une conserve industrielle, utilisez une conserve dite "VO" : les fruits sont cuits sous vide, sans "jus" (ni sel du reste et c'est intéressant !) et c'est quand même meilleur que les "ordinaires". À utiliser avec la poulette en fin de cuisson : c'est déjà très cuit dans les boites

Vous pouvez aussi utiliser des marrons cuits, épluchés et "sous vide" qu'on trouve au rayon "frais": pas très économiques mais eux aussi sont "sans sel" et corrects à finir de cuisiner

LE JOUR J MONTAGE :

Pré-chauffez votre four et mettez-y un plat de bonne taille pour y coucher la poule tout à l'heure lorsqu'elle commencera à être bien "attendrie" dans le bouillon ;

N.B : Si vous avez préparé la poulette la veille et qu'elle est froide, la réchauffer (ne serait-ce qu'au FAO avec un rien de "bulhon") avant de procéder au "montage"

Essayez vite votre volaille et enduisez-la de votre mélange d'épices préféré (poudre perlimpinpin de fumage ou/et poudre de perlimpinpin de Noël, voir un mélange des deux poudres au choix .

TRUC de LVC : mettre la poudre dans un sac à épices de LVC et y mettre la poulette . Secouez pour bien "enfariner" partout

Dans un plat déjà chaud ,couchez la poulette sur le dos . Mettez-la au four (CLASSIQUE) chaud avec un peu de "bulhon" au fond et faites la dorer . Ajoutez alors vos châtaignes et vos salsifis alternés tout le tour . Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'une brochette piquée dans le blanc (à l'intérieur de la cuisse) ne projette plus de jus rose. : c'est prêt !

SERVICE :

Traditionnellement on sert d'abord la "galinada" (la soupe de poule) avec sa "mique" coupée en tranches (ou nos "trempes" bien aillées) et on "coule" le "boulhon" dessus . À servir immédiatement si possible dans des bols de grès ou de terre cuite pré-chauffés dans le four. Puis vous servirez dans son plat de cuisson la poulette bien dorée accompagnée de ses marrons et de ses salsifis dorés dans son jus. À moins que Gargantua ne se soit invité à votre table, un dessert hyper léger suffira en clôture du repas !

Mais, si vous avez "oublié" la "galinada" pour un autre repas, ajoutez une salade verte toute simple avant un dessert "paysan": par exemple la "mique" réchauffée dans un rien de beurre clarifié et son sorbet LVC aux châtaignes

...

T.S.V.P --->>



Découpage et service de la poulette

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Une poulette de "réforme" : le problème c'est d'en trouver ! À moins que vous n'ayez, grand bonheur, la chance d'avoir un poulailleur (et que vous ne soyez pas "collectionneur (euse)" de poules) un jour la meilleure pondeuse devient un peu vieille... et ... moins ... prolifique.

Les vieux, vous le savez, c'est plein de ressources mais "ça raidit" avec le temps . Aidez donc votre vieille "Legorn" ou "Caussadaise" à ne plus souffrir et offrez-lui une fin royale dans votre "pot" !

(note 2) [persillade LVC](#) et avec estragon : si vous pouvez en faire au dernier moment vous saupoudrerez le mélange sur la poulette au moment du service ... et si vous avez des convives dont vous ne savez pas s'ils aiment l'ail, mettez un petit "potiot" sur la table : chacun s'en ajoutera au goût !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Logiquement pas de problèmes ni pour "les sans gluten" (ATTENTION quand même à vérifier vos épices "maison"), ni pour les "sans sel" puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans gras", je dirais presque que "CÉFÉPOUR" car bien qu'elle soit "bien en chair" la poulette qui a bien couru dans le pré est tout en muscles, pas en gras : certes elle n'est plus sur le podium des plus véloces mais c'est quand même encore une athlète. Salsifis et marrons ne vous sont pas interdits et comme on avait "dégraissé" à froid le "bouhon" utilisé pour le fond de sauce c'est correct pour vous .

Pour les "sans sucre", bien entendu pas de châtaignes ou autres marrons:c'est PROHIBÉ ! Vous pouvez éventuellement les remplacer par des morceaux de courge moins dangereux pour vous, voir les "oublier" car les seuls scorsonères ou salsifis sont suffisants

Bon je sais bien c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A