

Poulet sauce au vinaigre et petits flans de brocolis



Préparation 1 h

Cuisson 1 h 10

Les ingrédients pour 6 personnes :

1 beau poulet de 1,8 kg environ
20 cl de très bon vinaigre de vin
10 cl de vin blanc sec
20 cl de bouillon de volaille
40 cl de crème fraîche liquide
40 g de beurre
1 c à s de concentré de tomates
1 c à s d'huile d'arachide
6 gousses d'ail
1 tomate bien mûre
Persil plat
1 c à s de moutarde forte
Sel et poivre du moulin
3 tomates cerises pour la décoration

Pour les flans de brocolis :

500 g de têtes de brocolis (les petits bouquets des extrémités)
3 oeufs
15 cl de crème fraîche liquide
Muscade
Sel et poivre du moulin

Préparation des flans de brocolis :

Laver les têtes de brocolis et les cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 à 6 mn à découvert. Une fois cuits les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée avant de les égoutter à nouveau. En conserver 6 plus quelques uns pour la décoration des assiettes. Beurrer 6 ramequins en verre ou porcelaine et les entreposer au réfrigérateur. Dans un saladier écraser les brocolis restants à la fourchette et ajouter la crème liquide, les oeufs battus en omelette, une pincée de noix de muscade, sel et poivre. Verser cette

préparation dans les ramequins et réserver au frais jusqu'à la cuisson.

Préparation du poulet :

Couper le poulet en 6 morceaux ou prendre 6 suprêmes. Les assaisonner.

Dans une cocotte en fonte faire fondre le beurre et y faire revenir les morceaux de poulet pour les dorer sur toutes les faces. Ajouter les gousses d'ail entières non épluchées, couvrir la cocotte et glisser dans le four préchauffé à 180°. Au bout de 15 mn de cuisson asperger les morceaux de poulet de la moitié du vinaigre et poursuivre la cuisson 10 mn. Retirer alors les blancs et les ailes et laisser les cuisses cuire 10 mn supplémentaires. Réserver le tout et garder le four allumé pour cuire les flans de brocolis après la préparation de la sauce.

Jeter l'excédent de graisse de cuisson de la cocotte en conservant les gousses d'ail et mettre la cocotte non lavée sur feu doux. Déglacer les sucs de cuisson avec le reste de vinaigre en raclant le fond de la cocotte avec une spatule. Laisser réduire des 2/3.

Dans un petit saladier mélanger en fouettant le vin blanc avec la moutarde, le concentré de tomate et le fond de volaille. Verser ce mélange dans la cocotte avec la crème fraîche en remuant bien. Laisser bouillonner la sauce en couvrant à demi la cocotte pendant 20 mn. Peler la tomate, la couper en 2, la presser pour retirer l'eau de végétation et concasser la chair au couteau.

Couvrir chaque ramequin d'un papier aluminium et les cuire au bain-marie à 180° pendant 20-25 mn (à adapter en fonction du four et de la taille des ramequins). Vérifier la cuisson avec la préparation doit être souple mais ferme sous le doigt. Laisser les flans en attente dans l'eau chaude du plat du bain-marie en laissant la porte du four éteint entrouverte.

Pour terminer passer la sauce du poulet au chinois en appuyant bien avec une cuillère pour écraser les gousses d'ail et exprimer leur pulpe. Reverser cette sauce dans la cocotte et la fouetter pour l'homogénéiser. Ajouter ensuite les morceaux de poulet réservés et laisser réchauffer l'ensemble à feu doux sans ébullition pendant 5 mn environ.

Pour servir napper les assiettes chaudes de sauce. Démouler un flan sur chacune et disposer soit un blanc émincé et reconstitué, soit une aile entière, soit une cuisse coupée en 2 par convive. Parsemer de dés de tomate, décorer avec un peu de persil et les bouquets de brocolis réservés, mettre un bouquet et une demi tomate cerise sur chaque flan.

Vous pouvez préparer presque toute la recette à l'avance . Vous faites les flans et les laissez au frais jusqu'à la cuisson. Vous faites la cuisson du poulet et la sauce. Vous remettez les morceaux de poulet dans la sauce et il ne restera qu'à les réchauffer au dernier moment. Vous faites cuire les flans avant de passer à table, ils cuiront pendant l'entrée et il ne restera qu'à dresser les assiettes une fois le poulet réchauffé. Vous aurez même préparé les dés de tomates mis avec les bouquets de brocolis dans une petite assiette pour la décoration.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>

