



La recette De Geneviève

Poulet aux fines herbes

Recette pour 6 personnes :

1 Ingrédients

3 Blancs de poulet ; 3 cuisses et pilons ; 30 grammes de farine ; 6 échalotes ; 6 gousses d'ail ; 5 centilitres d'huile d'olive ; 5 centilitres de vermouth sec ; 20 centilitres de vin blanc sec ; 20 centilitres de bouillon de poule ; 2 branches de thym ; 2 grosses tomates ; 5 cuillères à soupe de crème fraîche ; un petit bouquet de persil et ciboulette.

2 Opérations

- ✓ Éplucher les échalotes et les gousses d'ail les tailler en dés. Réserver.
- ✓ Ébouillanter les tomates 30 secondes les égoutter et les refroidir.
- ✓ Enlever la peau, ôter les graines et tailler en dés, réserver dans une passoire.
- ✓ Séparer les cuisses et les pilons partager les blancs en 2
- ✓ Saler, poivrer fariner les morceaux.
- ✓ Chauffer l'huile dans une sauteuse et saisir les morceaux de poulet. Réserver au chaud.
- ✓ Faire revenir les dés d'ail et échalotes pendant quelques instants.
- ✓ Rajouter les morceaux de poulet. Bien remuer.
- ✓ Déglacer avec le vermouth, et arroser avec le vin blanc et le bouillon. Ajouter le thym.
- ✓ Cuire à feu moyen à couvert pendant 40 minutes environ.
- ✓ Vérifier la cuisson en piquant les morceaux de poulet.
- ✓ Dresser les morceaux dans un plat creux et les garder au chaud sur un bain-marie.
- ✓ Laver sécher et hacher finement les herbes aromatiques.
- ✓ Verser la sauce dans un tamis en écrasant la garniture.
- ✓ Reverser le tout dans la sauteuse et incorporer la crème fraîche. Faire réduire sur feu doux.
- ✓ Incorporer les dés de tomate et les fines herbes.
- ✓ Napper les morceaux de poulet. Servir.