



Choucroute de volaille, blancs de poulet rôti à la provençale et beignets de courgettes

Choucroute de volaille (Pour 4 personnes)

- 1 poulet fermier de +/-1,7Kg
- 500 g de rattes du Touquet
- 1Kg de choucroute
- 60 g de lard fumé (2 fines tranches)
- 1 oignon
- 2 càs de graisse de canard (ou oie ou beurre)
- 15 cl de vin blanc sec
- 15 cl d'eau
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de thym séché
- 2 feuilles de laurier
- 10 baies de genévrier
- Sel et poivre
- Moutarde forte



- 1/ Rincez la choucroute à l'eau froide et égouttez-la bien.
- 2/ Salez et poivrez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur, puis, dans une cocote, faites-le dorer sur toutes ses faces dans 1 càs de graisse de canard.
- 3/ Retirez ensuite le poulet, ajoutez 1 càs de graisse de canard, et faites revenir sans coloration l'oignon émincé. Ajoutez le lard émincé en fins bâtonnets.
- 4/ Ajoutez la choucroute, mélangez et mouillez avec un mélange moitié vin blanc-moitié eau (environ 10-15cl de chaque). Ajoutez les gousses d'ail en chemise (un coup du plat de la main pour les ouvrir un peu), le thym, le laurier, les baies de genévrier, sel et poivre.
- 5/ Posez le poulet sur la choucroute et les rattes lavées autour. Couvrez et faites mijoter à feu doux en remuant de temps en temps pendant une heure.
- 6/ Préchauffez le four à 220°.
- 7/ Montez le feu et enlevez le couvercle de la cocotte pour faire réduire un peu le jus. Enfournez 15 minutes à découvert pour terminer la cuisson et faire dorer la peau du poulet.
- 8/ Servez.

Blancs de poulet rôti à la provençale (Pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet sans peau (600 g)
- 4 grappes de tomates cocktail
- 1 citron non traité
- 2 brins de romarin
- 1 càc d'origan
- 1 càc de paprika
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



- 1/ Salez et poivrez les blancs de poulet, puis parsemez-les d'origan et de paprika.
- 2/ Faites-les dorer 5 min à la poêle dans 2 càs d'huile en les retournant.
- 3/ Préchauffez le four à 180° (th. 6).
- 4/ Huilez le fond d'un plat à four et éparpillez-y le citron coupé en rondelles. Posez dessus les blancs de poulet et arrosez-les de leur jus de cuisson. Entourez-les avec les grappes de tomates. Parsemez de romarin.
- 5/ Arrosez avec le reste d'huile et enfournez 15 min.

Beignets de courgettes (Pour 4 personnes)

- 2 courgettes
- 2 échalotes
- 2 œufs
- 150 g de farine tamisée
- 10 cl de lait
- 25 cl d'huile
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 botte de ciboulette
- Sel, Poivre du moulin

- 1/ Râpez les courgettes. Placez-les dans une passoire et laissez-les égoutter.
- 2/ Dans un saladier, mélangez la farine, la muscade, les oeufs, le sel et le poivre. Versez le lait peu à peu en mélangeant bien afin d'obtenir une pâte lisse.
- 3/ Essorez les courgettes dans un linge propre. Ajoutez les échalotes finement hachées et la ciboulette ciselée. Mélangez à la pâte.
- 4/ Faites chauffer l'huile dans une poêle puis déposez délicatement des cuillerées de préparation et laissez dorer.
- 5/ Quand les beignets sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant.
- 6/ Servez chaud avec le poulet à la provençale.

Regardez la préparation en vidéo http://www.rtf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_choucroute-de-volaille-blancs-de-poulet-roti-a-la-provencale-et-beignets-de-courgettes?id=9188957&emissionId=5931