



Poulet farci au boulgour et soupe de poulet au citron

Poulet farci au boulgour (pour 4 personnes)

- 1 poulet de 1.5kg avec les abats
- 1 gros oignon finement haché
- 1 tasse de boulgour
- 3l de bouillon de poulet
- 2 càs de farine
- 1 piment vert
- 1 graine de cardamome
- 50g de beurre
- Huile d'olive

1/ Nettoyez le poulet et rincez-le.

2/ Dans une jatte, versez 1litre de bouillon et la farine. Ajoutez le boulgour et laissez-le tremper pendant une heure.

3/ Découpez le foie et le gésier, mélangez avec l'oignon, le piment, le boulgour et l'huile. Farcissez le poulet avec le mélange et bridez-le

4/ Mettez le poulet dans une casserole, couvrez-le de bouillon, ajoutez la cardamome et laissez mijoter 30 minutes.

5/ Après 30', sortez le poulet du bouillon, et badigeonnez- le de beurre. Mettez à rôtir pendant 20'dans un four préchauffé à 200°.

6/ Sortez le poulet du four et servez sur assiette

Soupe de poulet au citron (pour 4 personnes)

- 1 poulet fermier
- 500 g de pommes de terre
- 2 citrons
- 2 litres de bouillon de volaille
- 1 céleri blanc
- 3 gros navets
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

- 1/ Découpez le poulet en morceaux.
- 2/ Dans une cocotte, amenez le bouillon de volaille à ébullition.
- 3/Emincez les légumes et les pommes de terre et ajoutez au bouillon, laissez cuire à couvert 15 mn à feu moyen.
- 4/ Salez, poivrez et ajoutez le poulet et le jus des citrons pressés. Laissez cuire la soupe 30'.
- 5/ Au moment de servir, ajoutez la coriandre fraîche concassée.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_poulet-farci-au-boulgour-et-soupe-de-poulet-au-citron?id=9082844&emissionId=5931