

Poulet

Poulet fermier poêlé aux carottes et panais à l'anis



3h10 **20 min** **50 min** **2h** **603**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du bouillon et de la volaille

- 1 Verser le bouillon de boeuf dans une casserole et porter à ébullition.
- 2 A ébullition, éteindre le feu et ajouter l'anis étoilé. Laisser infuser pendant 1 à 2 heures.
- 3 Déposer la volaille sur une planche puis à l'aide de ciseaux, couper le bout des ailes.
- 4 Retourner le poulet puis à l'aide d'un couteau, couper l'arrière et le haut du croupion.
- 5 Trancher le cou de la volaille, réserver avec les autres parties découpées pour le bouillon.
- 6 Ficeler la volaille au milieu et à l'arrière pour tenir les pattes. Poivrer et saler.

Étape 2

Poêlage de la volaille

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Faire chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, déposer le poulet et les parties

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet fermier poêlé

1 kg **Poulet(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
0.5 litre(s) **Bouillon de boeuf**
50 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

500 g **Carotte(s)**
300 g **Panais**
1 **Oignon(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le dressage

4 tige(s) **Ciboulette**

préalablement découpées.

- 3 A l'aide d'une pince, retourner la volaille pour la colorer sur toutes ses faces.
- 4 Une fois colorée, remettre la volaille sur le dos puis couvrir la cocotte et enfourner pendant 10 minutes.

Étape 3

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un économe puis couper les extrémités avec un couteau d'office. Réserver dans un saladier.
- 2 Eplucher les panais avec l'économe puis couper les extrémités et réserver.
- 3 Eplucher l'oignon blanc à l'aide d'un couteau d'office, réserver.
- 4 A l'aide d'un couteau éminceur, tailler les carottes et les panais en paysanne : couper les carottes en deux dans la longueur ce qui va permettre de tailler des demi-rondelles.
- 5 Couper l'oignon en deux. L'émincer en essayant de respecter la taille des autres légumes. Réserver les légumes ensemble.
- 6 Ecraser la gousse d'ail avec le plat de la lame d'un couteau. Eplucher puis retirer le germe. Réserver avec les légumes.
- 7 Sortir la volaille du four puis ajouter tous les légumes dans la cocotte. Retirer l'anis étoilé du bouillon puis verser le bouillon de boeuf dans la cocotte.
- 8 Remettre le couvercle sur la cocotte. Enfouner pendant 20 minutes en veillant à baisser la température à 170°C (Th.6).

Étape 4

Finitions

- 1 Sortir la volaille de la cocotte, la déposer sur une planche à découper.
- 2 Couper la ficelle. Avec un couteau éminceur, lever les cuisses. Couper les cuisses en deux puis les remettre dans la cocotte.
- 3 Repérer le bréchet du poulet, le longer avec le couteau et inciser pour lever les blancs. Couper les blancs en deux et remettre dans la cocotte.
- 4 Réserver la carcasse qui peut servir à réaliser un bouillon.
- 5 Mettre la cocotte sur feu vif, faire réduire le jus. Quand le bouillon a réduit, goûter le bouillon et rectifier l'assaisonnement.
- 6 Ajouter le beurre et couvrir. Continuer la cuisson pendant 1 minute de plus, puis retirer du feu.

Étape 5

Dressage

1 Dans une assiette creuse, disposer un peu de légumes, dresser un morceau de volaille dessus. Verser un peu de jus de cuisson et décorer de quelques brins de ciboulette entiers. Servir.