



A base de viande

Galantine de poulet



13h20 **30 min** **50 min** **12h** **433**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la galantine de poulet

2 kg **Poulet(s)**
3 **Carotte(s)**
100 g **Petits pois**
100 g **Haricots verts**
20 g **Beurre**
2 **Oignon(s)**
1 feuille(s) **Laurier**
10 g **Feuille de gélatine**
1 **Sel**
1 c. à café **Estragon**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher et tailler les carottes en brunoise.
- 2 Équeuter les haricots verts, les rincer puis les couper en petits tronçons.
- 3 Rincer les petits pois.
- 4 Éplucher et émincer finement les oignons.
- 5 Laver, égoutter et ciseler l'estragon.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Poêler le poulet avec le beurre dans une cocotte.
- 2 Ajouter les carottes, les haricots verts, les petits pois, la feuille de laurier et les oignons.
- 3 Mouiller à hauteur avec de l'eau, saler et poivrer. Amener à ébullition puis ramener sur feu doux. Laisser mijoter pendant 40 minutes.

Étape 3

Préparation de la galantine

- 1 Retirer le poulet de la cocotte, le désosser et couper la

chair en morceaux.

- 2 Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
- 3 Retirer les légumes de la cocotte à l'aide d'une écumoire, les mélanger au poulet. Faire réduire le bouillon jusqu'à 1,25 litre.
- 4 Disposer les morceaux de poulet et les légumes dans un moule à cake.
- 5 Presser la gélatine entre les mains, la mettre dans le bouillon pour la dissoudre. Verser le bouillon dans le moule à cake.
- 6 Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pendant au moins 12 heures.

Étape 4

Dressage

- 1 Démouler la galantine, la couper en tranches et servir.