

Poulet poché sauce safran

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 poulet frais ou surgelé d'environ
1 kg

Court-bouillon:

1 l d'eau

1 oignon piqué d'une feuille de laurier et de clous de girofle

1 c. à c. de sel

3-4 grains de poivre

150 g de carottes

Sauce:

1 c. à s. de farine (10 g)

1 c. à s. de beurre (15 g)

3 dl de fond de volaille

1 pochette de safran

Poivre de Cayenne

Sel

2 c. à s. de demi-crème aigre (30 g)

Légumes:

800 g de pommes de terre

2 c. à s. de beurre à cuire (30 g)

un peu de sel

800 g de chou-rave

1 c. à s. de beurre (15 g)

un peu d'eau

Sel

Persil haché

Décongeler le poulet surgelé. Faire bouillir tous les ingrédients du court-bouillon, éplucher les carottes, les couper en bâtonnets, les mettre dans la casserole avec le poulet, couvrir et laisser mijoter env. 50 minutes.

Eplucher les pommes de terre, les couper en dés, les dorer dans le beurre à cuire pendant 15 minutes et saler légèrement. Eplucher le chou-rave, le couper en rondelles, étuver dans du beurre. Mouiller d'un peu d'eau, saler, cuire pendant 10 minutes, servir avec les pommes de terre sautées et le poulet.

Sauce: Faire un roux avec beurre et farine, mouiller avec le court-bouillon, ajouter le safran et les épices, faire cuire 5 minutes. En fin de cuisson, affiner avec la demi-crème aigre.

Découper le poulet, le dresser sur un plat avec les carottes, napper de sauce.