



Poussins au maïs

Pour 4 personnes: 2 poussins (petits poulets) de 600 g env., 2 c. à soupe de beurre, 1 poivron rouge (évent. en boîte), 8-10 feuilles d'oseille ou d'épinards, 4 gousses d'ail non pelées, 1/2 boîte de Sweet Corn (maïs), 1,25 dl de sherry sec, sel, poivre, 1,25 dl de crème fraîche (si possible double crème ou crème de Gruyère).

Couper chaque poussin en 4 morceaux, en supprimant l'échine. Enlever soigneusement la peau. Chauffer le four, peler le poivron et le faire rôtir jusqu'à ce que la peau brunisse et cloque légèrement. Enlever pelure et pépins et débiter en fines lamelles. Laver les feuilles d'oseille (ou d'épinards) et les couper en fines bandes.

Faire prendre légèrement couleurs aux morceaux de poulets dans du beurre. Ajouter les gousses d'ail non pelées. Déglacer avec le sherry et faire revenir à petit feu dans une casserole couverte. 3 min. avant la fin de la cuisson, ajouter les grains de maïs, le poivron et l'oseille. Sortir les morceaux de poulets et tenir au chaud. Si nécessaire, dégraisser un peu le jus de cuisson, peler les gousses d'ail et ajouter la chair au jus de cuisson. Faire réduire le jus jusqu'à 1/2 dl environ et ajouter la crème. Faire réduire encore une fois pour obtenir une sauce liée (avec la double crème, chauffer sans faire réduire!). Servir la sauce avec le maïs sur un plat préchauffé et y disposer les morceaux de poussins.

Ce plat peut être préparé également avec des blancs de poulets.

Poussins au maïs

