



POULE FAISANE AU CHOU À MA FAÇON, CUITE EN COCOTTE

Ingrédients pour 5/6 personnes

- 1 poule faisane de 1,4 à 1,5 kg
- 1 chou vert
- 2 carottes
- 1 oignon
- 150 gr de lard fumé
- 25 cl de lard fumé
- 25 cl de vin blanc sec
- 20 gr de beurre
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre



Progression

Effeuille le chou feuille à feuille, retirer les côtés au milieu des feuilles. Les laver et les couper grossièrement en lanières. Mettre le chou à blanchir 5 minutes à l'eau salée. Le refroidir sous l'eau froide et l'égoutter. Le conserver dans une passoire.

Vider et brider la poule faisane. En termes de cuisine, on dit « habiller ».

Dans une cocotte en fonte, faire dorer la poule faisane avec l'huile d'olive, une dizaine de minutes sur chaque face, à feu moyen pour ne pas faire brûler la peau.

Vers la fin, pour bien la colorer, ajouter 20 gr de beurre, sel et poivre. Laisser encore 5 minutes et retirer la pintade de la cocotte.

Couper le lard en gros morceaux. Le faire revenir 5 minutes environ.

Couper les carottes en rondelles de la grosseur des morceaux de lard. Finir par l'oignon émincé. Faire bien fondre le tout. Enlever le surplus de graisse s'il y en a.

Verser le vin blanc, faire réduire et ajouter ½ litre d'eau. Décollez bien les sucs au fond de la cocotte. Porter à ébullition, puis ajouter le chou blanchi.

Finir de compoter la poule faisane avec tous les légumes et le lard fumé.

Faire cuire à couvert, 30 à 40 minutes, au four à 180°C (th6).

A mi-cuisson, ajouter un verre d'eau s'il n'y a pas assez de jus. Réduire la température à 150°C (th5).

Laisser reposer 10 minutes environ.

Découper la poule faisane en 8 morceaux et la présenter en cocotte. Server à chaque convive un morceau de cuisse et un morceau d'aile.



Petite astuce du chef spécialement pour toi

Le chou diminue à la cuisson, surtout lorsqu'il est compoté longuement.

Ne pas hésiter à prendre un gros chou vert bien pommé.



Chef Christian LECLOU

Chef Consultant