

POULET À LA MOUTARDE (À LA DIJONNAISE)

Juin 2020

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 poulet fermier de 1,4 Kg
- ★ 80 g de moutarde forte de Dijon
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- ★ 30 cl de vin blanc sec (Aligoté, Arbois, Sancerre, ...)
- ★ 40 cl de crème fleurette
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 30 g de beurre
- ★ 1/2 cuillère à café de fleur de thym
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Cocotte en fonte, Fouet

Préparation : 10 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 10,85 € (soit 1,81 € par personne)



Recette :

Désosser le poulet à cru : détacher les cuisses et séparer les pilons des hauts de cuisse, extraire les ailes, les blancs et couper ces derniers en deux sur la longueur, sans oublier les sot-l'y-laisse. Dans une cocotte en fonte faire chauffer le beurre et l'huile, mettre à dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces. Les retirer, jeter le gras de cuisson, remettre les morceaux de volaille, ajouter le vin blanc, le thym, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 30 minutes. Incorporer la crème et poursuivre la cuisson 15 minutes.

À la fin de la cuisson, retirer les morceaux de poulet, les disposer dans un plat creux. Ajouter les deux moutardes dans la cocotte et homogénéiser au fouet, rectifier l'assaisonnement. Napper les morceaux de poulet avec la sauce à la moutarde. Accompagner de pâtes fraîches (tagliatelles, linguines, farfalles, ...), de purée de pommes de terre maison, de pommes de terre à la moutarde rôties au four, ...

Boisson :

Un vin blanc sec : Arbois Chardonnay, Bourgogne Aligoté ou Sancerre servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.