



Poulet au floc de gascogne

Crème aux oignons et champignons caramélisés

INGRÉDIENTS (4PERS)

Laquage au Floc de Gascogne

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon moyen
- 1 belle gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 à 6 cuillères à soupe de Floc rouge
- 2 branches de thym frais
- ¼ de cuillère à café de gingembre
- 2 cuillères à café de miel

Pour jus de viande :

- 10 gr de fonds brun lié de bœuf

- 250 ml d'eau

- Sel, poivre

Crème aux oignons

- 2 oignons
- 1 filet huile d'olive
- 50 cl de crème
- Sel, poivre

Champignons caramélisés

- 250 g de champignons blancs
- Ail
- Persil
- Sucre roux
- Huile d'olive

RECETTE DE LA CHEFFE
HEMA LEMBERTON



PRÉPARATION

Laquage au Floc de Gascogne : Badigeonner les blancs de poulet d'huile d'olive sel et poivre (réserver). Ciseler les oignons et l'ail, les faire revenir avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Déglacer au floc rouge, laisser réduire. Ajouter jus de viande épaissi, gingembre rappé, thym et miel. Assaisonner. Badigeonner filet de poulet avec du laquage. Cuire 20 minutes au four à 110°C, réserver.

Crème aux oignons : Cuire les oignons émincés dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Recouvrir les oignons de crème, laisser mijoter, mixer, assaisonner.

Champignons caramélisés : Nettoyer et émincer les champignons, les faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter sucre roux et laisser caraméliser. Assaisonner, puis ajouter ail et persil en fin de cuisson.

Au moment de servir : Dorer au beurre des deux côtés du poulet précuit à la poêle. Laquer deux fois les blancs et les passer au four environ 3mn. Placer dans l'assiette le blanc de poulet, laquer une fois de plus, ajouter le jus de viande, placer une verrine de crème d'oignons accompagner le tout d'une portion de champignons et d'une purée de patates douce.

les tables du gers



Le Comptoir des Colibris
6 PLACE DE LA HALLE
32430 COLOGNE
Tél.: 05 62 06 73 45