



fiche recette ♦ visio atelier volailles fermières d'Auvergne ♦ mardi 25 mai 2021

# POULET FERMIER D'Auvergne EN CRAPAUDINE, KETCHUP MAISON, WOK PRINTANIER ET TAGLIATELLES DE LÉGUMES CITRONNÉES



## USTENSILES À PRÉVOIR

- ♦ Planche à découper
- ♦ Economiseur / rasoir à légumes
- ♦ couteau d'office
- ♦ couteau éminceur (gros couteau)
- ♦ 1 wok ou poêle
- ♦ 1 plat à gratin allant au four
- ♦ 6 petites barquettes ou bols
- ♦ 1 saladier
- ♦ 1 cuillère à soupe
- ♦ 1 cuillère en bois
- ♦ un mixeur plongeant ou un blender

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ♦ 1 poulet fermier d'Auvergne
- ♦ 1 oignon jaune petit
- ♦ 6 tomates grappes
- ♦ 20cl vinaigre balsamique blanc
- ♦ 20g miel
- ♦ 1 courgette
- ♦ 2 carottes
- ♦ 1 citron jaune
- ♦ 100g de pois gourmand
- ♦ 1 navet blanc
- ♦ 2 gousses d'ail
- ♦ 2 branches de thym frais
- ♦ 3 oignons nouveaux
- ♦ 2 clous de girofle
- ♦ huile d'olive
- ♦ sel poivre

## DÉROULÉ DE LA RECETTE :

### PRÉCHAUFFER LE FOUR À 200°

#### PRÉPARER LE POULET :

- ♦ découper le poulet en crapaudine.
- ♦ dans un bol, mélanger 5cl d'huile d'olive avec une cuillère à soupe de miel et le jus d'1/2 citron. Ajouter la gousse d'ail éclaté sous la pomme de la main et une branche de thym.
- ♦ Assaisonner de sel et de poivre.
- ♦ déposer la volaille dans un plat à gratin, puis verser la marinade sur la volaille.
- ♦ Enfourner dans un four chaud à 200°C durant 35 min.

#### POUR LE KETCHUP :

- ♦ couper les tomates en cube.
- ♦ éplucher et émincer l'oignon jaune.
- ♦ dans une casserole, verser le miel, le faire bouillir, puis ajouter les oignons et les clous de girofle. Ajouter ensuite les cubes de tomates (à feu vif) et déglacer avec le vinaigre balsamique blanc, assaisonner.
- ♦ Laisser réduire, (retirer les clous de girofle) puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- ♦ rectifier l'assaisonnement, si besoin ajouter du miel et/ou du vinaigre.

### POUR LA GARNITURE :

- ♦ éplucher les carottes, puis tailler des tagliatelles de courgettes et carottes à l'aide d'un économiseur dans le même sens.
- ♦ Les disposer dans un saladier, puis assaisonner au dernier moment d'un jus d'1/2 citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- ♦ tailler des gros cubes dans les « parures » de légumes restant (courgettes, carottes. éplucher le navet, puis le couper en gros cube. émincer les pois gourmands, les oignons nouveaux (séparer le vert du blanc).
- ♦ dans un wok ou une poêle, verser un filet d'huile d'olive. Ajouter le blanc de l'oignon, la gousse d'ail éclaté et le thym. Ajouter les cubes de carottes et de navets. Assaisonner, puis ajouter un petit verre d'eau. cuire à couvert 2min. Ajouter les cubes de courgettes, et l'émincé de pois gourmands.
- ♦ Ajouter un peu d'eau si les légumes ne sont pas cuits. rectifier l'assaisonnement. En fin de cuisson, ajouter le vert des oignons nouveaux, et un filet d'huile d'olive à cru.

**DÉCOUPER LE POULET, DISPOSER SUR UNE ASSIETTE LES LÉGUMES CUITS AU WOK, UN TRAIT DE KETCHUP, PUIS ROULER LES TAGLIATELLES DE LÉGUMES HARMONIEUSEMENT.**

pour toutes demandes de renseignements n'hésitez pas à contacter le service de presse des volailles fermières d'Auvergne :

Agence qui Plus Est ♦ Anne-cécile runavot  
04 73 74 62 38 ♦ 06 34 87 35 87  
anne-cecile.runavot@quiplusest.com



[WWW.VOLAILLES-AUVERGNE.COM](http://WWW.VOLAILLES-AUVERGNE.COM)



#VolaillesFermièresAuvergne