

NIVEAU



TEMPS DE PREPARATION

1h30

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

POUR 8 PERSONNES

ELEMENTS DE BASE

4 petites cuisses de volailles
20g de beurre
1cl d'huile
Sel
Poivre du moulin

POUR LA GARNITURE CATALANE

2 oignons
1 bouquet garni
2 gousses d'ail
2 tranches de jambon de Pays
2 poivrons rouges
2 poivrons verts
2 tomates
2cl d'huile d'olive
Piment d'Espelette

POUR LA REALISATION DE LA SAUCE

10cl de vin blanc
½ litre de fond de volaille

ASSAISONNEMENT

Sel
Poivre
Piment d'Espelette

Poulet sauté à la Catalane

1 - Préparer la volaille :

Découper les cuisses en deux à la jointure. (2 morceaux par personnes) ; Réserver au frigo.

2 - Préparer les légumes :

Eplucher ; laver et couper finement en lamelle les oignons « Emincer ».

Laver ; couper en deux les tomates ; épépiner (*Enlever les pépins*) et les couper en gros cubes réguliers.

Laver les poivrons ; épépiner (*Enlever les pépins*) et les couper en très fines lanières « Emincer ».

Tailler les tranches de jambon de pays en lardon.

Réaliser un bouquet garni (*Thym, laurier, persil frisé*) et écraser une gousse d'ail en chemise (*Ne pas éplucher*).

3 - Réaliser la garniture Catalane :

Dans une cocotte chaude avec un filet d'huile d'olive, ajouter les lardons de jambon de Pays et les faire légèrement colorer à feu doux ; adjoindre les oignons et les poivrons taillé finement ; Faire compoter à feu doux jusqu'à légère coloration.

Ajouter les tomates coupées en gros cubes ; les gousses d'ails et le bouquet garni.

Cuire à feu doux et laisser compoter 15 minutes jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson des légumes. (*Ajouter un peu d'eau durant la cuisson pour éviter que la garniture accroche et brule*).

Débarrasser et réserver.

4 - Préparer la cuisson :

Saler et poivrer les cuisses de volailles. Faire chauffer dans la cocotte l'huile et le beurre. Disposer les morceaux de volailles et les faire colorer sur toutes les faces.

Cuire à couvert au four à +200°C durant 20 minutes.

5 - Réaliser la sauce :

Réhydrater le bouillon de volaille dans un ½ litre d'eau chaude et porter à ébullition.

S'assurer de la cuisson des morceaux de volaille et les débarrasser dans un plat. Réserver au chaud recouvert d'un papier aluminium.

Enlever le surplus de graisse de la cocotte sans gratter le fond de la cocotte « Dégraisser ».

Faire chauffer la cocotte sur un gaz et ajouter le vin blanc « Déglacer » en prenant soin de gratter le fond de la cocotte ; Faire réduire de moitié. Ajouter ensuite le fond brun de volaille et laisser réduire quelques minutes à feu doux.

6 - Terminer le plat :

Adjoindre la garniture Catalane ainsi que les morceaux de volailles ; Laisser mijoter durant 10 à 15 minutes à feu doux en remuant fréquemment et délicatement.

Rectifier l'assaisonnement (*Sel fin, poivre du moulin, piment d'Espelette*) et réserver au chaud en fin de cuisson.

7 - Dresser :

Dresser dans un plat creux et parsemer de persil haché si vous avez.



ASTUCES / CONSEILS

- Faire bouillir le vin blanc pour enlever l'acidité du vin
- Vous pouvez accompagner le plat d'un riz pilaf.