



La Ferme du Moulin
VOLAILLES ET PRODUITS FERMISERS



POULARDE POCHEE SAUCE SUPRÊME

• DIFFICULTE •



Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 120 mn

Pour 8 personnes

• INGREDIENTS •

- ✓ 1 poularde de 2,4 kg
- ✓ 50 g de farine
- ✓ 50 g de beurre mou
- ✓ 3 carottes
- ✓ 1 poireau
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 2 gros oignons piqués
de 2/3 clous de girofle
- ✓ 1 citron
- ✓ 3 litres de bouillon de volaille
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 100 g de crème fraîche
- ✓ gros sel de Guérande

Pour le roux blanc :

- ✓ 50 g de farine
- ✓ 50 g de beurre mou

• PREPARATION •

1. Mettez la poularde dans un gros faitout. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition pendant 1 à 2 mn. Passez la poularde sous l'eau froide pour la rafraîchir puis égouttez.
2. Épluchez les légumes. Coupez le citron en deux. Frottez toute la poularde avec le citron. Remettez la poule dans le faitout.
3. Mouillez avec le bouillon de volaille. Ajoutez les légumes et le bouquet garni. Salez au gros sel.
4. Portez à ébullition et écumez.
5. Laissez cuire environ 1 h 20.
6. Réservez la poularde. Liez le bouillon de cuisson avec le roux. Portez à ébullition et laissez réduire. Ajoutez la crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement.
7. Servez la poularde nappée de sauce blanche.

