



Poulet

Marmite sarthoise



1h05 **45 min** **20 min** **0** **414**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marmite sarthoise

700 g **Blanc(s) de poulet**
120 g **Cuisse(s) de lapin**
100 g **Jambon cuit**
100 g **Champignon(s) sauvage(s)**
400 g **Chou(x) frisé(s)**
200 g **Carotte(s)**
1 **Farine**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

25 cl **Vin blanc**
25 cl **Fond blanc de veau**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Détacher la chair des cuisses de lapin. Couper les blancs de poulet et la chair de lapin en aiguillettes avec un couteau éminceur.
- 2 Détailler le jambon en petits bâtonnets avec l'éminceur.
- 3 Laver délicatement et parer les champignon. Avec l'éminceur, les tailler en petits dés.
- 4 Verser la farine dans une assiette creuse puis fariner les aiguillettes de poulet et de lapin.
- 5 Faire chauffer de l'huile dans la sauteuse et faire revenir le poulet et le lapin sans coloration.
- 6 Ajouter les champignons puis les dés de jambon.
- 7 Faire sauter le tout deux ou trois fois en remuant la poêle puis verser le contenu de la sauteuse dans un plat et tenir celui-ci au chaud.

Étape 2

Préparation de la garniture aux légumes

- 1 Laver le chou, ôter le trognon puis le tailler en lanières avec le couteau éminceur.
- 2 Peler les carottes avec un éplucheur et les couper en

julienne avec l'éminceur.

3 Poser les carottes et le chou dans un couscoussier et les saler. Les faire cuire pendant 10 minutes.

4 Réserver au chaud.

Étape 3

Finition

1 Déglacer la sauteuse avec le vin blanc et faire réduire des trois-quart sur feu moyen.

2 Verser le fond de veau puis la crème fraîche.

3 Faire bouillir le tout pendant 1 minute puis assaisonner de sel et de poivre.

4 Remettre les viandes et les champignons dans la sauteuse et mélanger pendant 1 minute.

Étape 4

Dressage

1 Disposer les légumes dans les assiettes.

2 Recouvrir avec les champignon et la viande puis napper de sauce.

3 Servir chaud.