



Autres volailles Poule au riz



2h25 **15 min** **2h10** **0** **823**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver les légumes.
- 2 Peler les oignons, les carottes, le navet et l'ail.
- 3 Piquer le premier oignon de clous de girofle et émincer le second.
- 4 Couper les carottes et le poireau en tronçons, puis le navet en deux.

Étape 2

Préparation du bouillon

- 1 Dans un grand faitout, disposer la poule, le thym, le laurier, le sel, le poivre et tous les légumes. Recouvrir d'eau froide.
- 2 Porter à ébullition, puis laisser mijoter à petit feu pendant 2 heures.
- 3 En fin de cuisson, filtrer le jus dans un chinois placé sur un saladier, le dégraisser avec une cuillère à soupe. Réserver.
- 4 Il faut bien dégraisser le bouillon, c'est le secret d'une sauce brillante et réussie.
- 5 Retirer l'oignon piqué de clous de girofle, le thym et le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la poule au riz

1 kg **Poule(s)**
300 g **Riz long**
1 **Poireau**
2 **Carotte(s)**
1 **Navet**
1 **Oignon(s)**
4 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle

Ingrédients pour le bouillon

1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la sauce

50 g **Beurre**
2 c. à soupe **Farine**

laurier, mais réserver les autres légumes.

- 6** Découper la poule en morceaux. La réserver au chaud avec les légumes et quelques louches de bouillon.
- 7** Prélever une louche de bouillon pour la sauce.

15 cl **Crème liquide (fleurette)**

1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf

Étape 3

Cuisson du riz

- 1** Faire chauffer le reste de bouillon dans une grande casserole.
- 2** Ajouter le riz, le cuire jusqu'à ce qu'il ait absorbé tout le liquide.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1** Dans une casserole faire fondre le beurre, verser la farine en pluie. Mélanger.
- 2** Ajouter le bouillon, mélanger et faire épaissir sur feu doux.
- 3** Verser le bouillon chaud petit à petit tout en remuant au fouet pour éviter la formation de grumeaux.
- 4** Dans un bol mélanger le jaune d'oeuf et la crème, puis verser dans la sauce.
- 5** Servir la poule nappée de sauce avec le riz et les légumes.