



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.
- Peler les oignons, les carottes, le navet et l'ail.
- 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

- Dans un grand faitout, disposer la poule, le thym, le laurier, le sel, le poivre et tous les légumes. Recouvrir d'eau froide.
- Porter à ébullition, puis laisser mijoter à petit feu pendant 2 heures.
- En fin de cuisson, filtrer le jus dans un chinois placé sur un saladier, le dégraisser avec une cuillère à soupe. Réserver.
- 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

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

Étape 4

Préparation de la sauce

- Dans une casserole faire fondre le beurre, verser la farine en pluie. Mélanger.
- Ajouter le bouillon, mélanger et faire épaissir sur feu
- Verser le bouillon chaud petit à petit tout en remuant au fouet pour éviter la formation de grumeaux.
- 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.