



*Poulet*  
**Poulet cola**



**2h10** **30 min** **1h40** **0** **492**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation du poulet

- 1 Découper les cuisses puis les ailes du poulet. Enlever la peau au fur et à mesure de la découpe. Découper les blancs et les réserver pour une autre recette.
- 2 Couper les cuisses en deux au niveau des articulations. Réserver les morceaux de poulet dans un plat.
- 3 Dans un saladier, verser le sel, le poivre, le piment d'Espelette, le mélange d'épices et l'armagnac. Mélanger.
- 4 Verser la marinade sur les morceaux de poulet, les retourner pour bien les imprégner.

### Étape 2

#### Cuisson

- 1 Eplucher et émincer les oignons et les échalotes. Réserver.
- 2 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte.
- 3 Faire colorer les morceaux de poulet de tous les côtés dans l'huile chaude en les retournant à l'aide d'une pince.
- 4 Réserver les morceaux de poulet dans un plat.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour le poulet cola

1.4 kg **Poulet(s)**  
1 litre(s) **Soda**  
500 g **Oignon(s)**  
3 **Echalote(s)**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à café **Gingembre en  
poudre**

#### Ingrédients pour la marinade

5 cl **Armagnac**  
1 c. à soupe **Cinq épices**  
0.5 c. à café **Piment  
d'Espelette**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

#### Ingrédients pour la sauce

1 c. à soupe **Vinaigre  
d'alcool blanc**  
1 c. à soupe **Vinaigre**

- 5 Faire revenir les oignons et les échalotes dans la cocotte.
- 6 Remettre les morceaux de poulet dans la cocotte.
- 7 Arroser la préparation avec les 2/3 du soda.
- 8 Saupoudrer de gingembre et mélanger.
- 9 Laisser cuire sur feu moyen et à couvert pendant environ 1h20.
- 10 Arroser la volaille toutes les 10 minutes environ avec le reste de soda.

**balsamique**

**Ingrédients pour le dressage**

**1 Citron(s)**

**1 Gingembre en poudre**

### **Étape 3**

#### Préparation de la sauce

- 1 Quand le poulet est cuit, le retirer de la cocotte à l'aide d'une pince. Le réserver dans un plat au four à 80°C (Th.3) en laissant la porte entrouverte.
- 2 Filtrer le jus de cuisson dans une autre casserole à l'aide d'un chinois. Réserver les oignons récupérés.
- 3 Porter le jus de cuisson à ébullition. Puis baisser le feu et ajouter le vinaigre blanc et le vinaigre balsamique.
- 4 Laisser la sauce réduire aux 2/3.

### **Étape 4**

#### Dressage

- 1 Disposer un lit d'oignon dans l'assiette de présentation.
- 2 Déposer un morceau de poulet sur les oignons.
- 3 Accompagner de riz sauvage ou d'une poêlée de pousses de soja.
- 4 Saupoudrer de gingembre et de citron râpé, puis napper de sauce.