



Poulet

# Poularde à la toulousaine



**2h15** **50 min** **1h15** **10 min** **581**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation de la poularde

- 1 Laver la poularde préalablement vidée, la brider avec de la ficelle de cuisine.
- 2 Éplucher les carottes avec un éplucheur. Les couper en rondelles et les disposer dans le fond d'une marmite.
- 3 Éplucher l'oignon. Le couper en tranches fines avec un couteau éminceur et l'ajouter aux carottes.
- 4 Poser la volaille sur cette garniture, ajouter le bouquet garni.
- 5 Éplucher le poireau et le couper en rondelles. Les ajouter à la volaille, ainsi que les baies de poivre.
- 6 Couvrir d'eau froide à hauteur et couvrir la marmite avec un couvercle. Faire cuire la poularde pendant 1 heure sur feu doux.
- 7 Contrôler de temps en temps l'ébullition.
- 8 Au bout du temps de cuisson, ôter la marmite du feu, prélever la poularde et la réserver au chaud.
- 9 Filtrer le bouillon dans un chinois étamine, le réserver dans un grand verre mesure.
- 10 Le bouillon va servir pour réaliser la sauce et cuire la garniture.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la poularde au pot

1 kg **Poule(s)**  
2 **Carotte(s)**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Poireau**  
1 **Poivre cinq baies**  
1 **Bouquet garni**  
1.8 litre(s) **Eau**

### Ingrédients pour la sauce suprême

50 g **Beurre doux**  
50 g **Farine**  
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la garniture

800 g **Champignon(s) de**

## Étape 2

### Préparation de la sauce suprême

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole, sur feu doux.
- 2 Ajouter la farine en une seule fois, mélanger rapidement au fouet.
- 3 Mesurer 10 fois le poids de farine en bouillon de cuisson de la poule. Le verser sur le roux petit à petit, mélanger au fouet.
- 4 Laisser cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5 Une fois la sauce épaissie, ajouter la crème, le jaune d'œuf. Mélanger au fouet pour lier.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre. Ôter la casserole du feu, la couvrir avec un couvercle et réserver au chaud.

## Paris

50 g **Beurre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

## Étape 3

### Préparation de la garniture

- 1 Éplucher les têtes des champignons. Couper les plus grandes en quartiers et garder les plus petites entières. Les réserver dans un saladier.
- 2 Faire fondre le beurre en morceaux dans une casserole.
- 3 Ajouter les champignons. Les faire revenir pendant 1 minute sur feu doux en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 4 Saler, poivrer. A l'aide d'une louche mouiller les champignons à hauteur avec le bouillon de cuisson de la poule.
- 5 Faire cuire les champignons pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 6 Une fois cuits, les égoutter avec une écumoire et les ajouter à la sauce suprême.

## Étape 4

### Dressage et finition

- 1 Dresser la poularde au milieu d'un plat, napper avec la sauce suprême et les champignons.
- 2 Servir la poularde chaude, aussitôt.
- 3 Ensuite, couper la poularde en morceaux avec un couteau de cuisine. La servir accompagnée de sa garniture.