Poulet

Bourride de poulet

1h15	35 min	40 min	0	720
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du poulet

1. Détailler les blancs de poulet en gros dés.
2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
3. Ajouter les dés de poulet, les faire dorer sur toutes les faces en les retournant souvent.
4. Débarrasser la viande sur une assiette et jeter l'huile de cuisson.
5. Préparer, tailler et émincer les bulbes de fenouil.
6. Laver, éplucher, puis tailler les carottes en julienne.
7. Placer le fenouil et les carottes au fond de la sauteuse, ajouter les blancs de poulet, le thym et le laurier.
8. Saler et poivrer, mouiller avec l'eau et le vin blanc.
9. Porter sur feu moyen, laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes.

Étape 2

Préparation de l'aïoli

1. Eplucher les gousses d'ail, les écraser et les réduire en purée dans le mortier à l'aide du pilon.
2. Verser l'ail dans un bol et le mélanger aux jaunes

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

4 **Blanc(s) de poulet**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture

600 g **Fenouil(s)**
200 g **Carotte(s)**
20 cl **Vin blanc**
80 cl **Eau**
2 feuille(s) **Laurier**
2 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour l'aïoli

4 **Gousse(s) d'ail**
4 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
20 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

d'oeufs.

3. Procéder ensuite comme pour monter une mayonnaise.
4. Verser l'huile d'olive en fin filet tout en battant à vitesse rapide.
5. Quand toute l'huile est incorporée, saler et poivrer.

Étape 3

Préparation de la sauce à l'aïoli

1. Retirer de la sauteuse à l'aide d'une écumoire les blancs de poulet, les carottes et le fenouil. Les réserver au chaud.
2. Faire réduire le jus de cuisson sur feu vif jusqu'à obtenir l'équivalent de 2 louches de liquide.
3. Hors du feu, verser la moitié de l'aïoli dans la sauteuse en fouettant énergiquement.

Étape 4

Dressage

1. Répartir le fenouil au fond des assiettes chaudes.
2. Déposer les dés de poulet et les carottes sur le lit de fenouil.
3. Napper le tout de sauce chaude à l'aïoli.
4. Saupoudrer de persil plat ciselé.
5. Servir le reste d'aïoli froid à part.

Ingrédients pour le dressage
1 c. à soupe **Persil plat**