

Poulet

Bouilla bresse



1h30 40 min 50 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

633

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper chaque filet de poulet en biseau de façon à avoir deux parts égales.
- 2 Couper en deux et éplucher l'oignon. L'émincer grossièrement et réserver dans un bol.
- 3 Écraser l'ail avec le plat de la lame du couteau, l'éplucher puis le hacher. Réserver dans un bol.
- 4 Couper le fenouil en quatre, le détailler en petits dés. Réserver dans un bol.
- 5 Ôter les feuilles du céleri branche puis le détailler en lamelles. Réserver dans un bol. Ficeler le bouquet garni.
- 6 Couper les tomates préalablement mondées en quatre, les épépiner. Les couper en petits cubes. Réserver dans un saladier.
- 7 Émincer très finement les zestes d'orange préalablement prélevés à l'aide d'un zesteur. Réserver dans un ramequin.

Étape 2

Cuisson de la bouilla bresse

- 1 Déposer les pommes de terre dans une casserole d'eau

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

600 g **Blanc(s) de poulet**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture

4 **Pomme(s) de terre**
4 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
1 tige(s) **Céleri-Branche**
1 **Fenouil(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Orange(s)**
1 litre(s) **Bouillon de volaille**
1 c. à soupe **Apéritif anisé**
2 pincée(s) **Safran**
4 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Pivre**

froide. Mettre à faire chauffer pour les cuire.

- 2 Verser un filet d'huile dans une autre casserole, faire chauffer sur feu vif.
- 3 Quand l'huile est chaude, faire revenir les morceaux de poulet en les retournant avec une pince.
- 4 Quand les morceaux de poulet sont bien dorés, les retirer de la casserole et les réserver dans une assiette.
- 5 Verser à nouveau un filet d'huile d'olive dans la même casserole, faire revenir les oignons puis le fenouil. Laisser colorer puis ajouter l'ail et mélanger.
- 6 Verser le céleri et les tomates puis mélanger avec une spatule. Laisser cuire pendant 5 minutes.
- 7 Ajouter les zestes d'orange et mélanger. Incorporer les étoiles de badiane, mélanger à nouveau.
- 8 Verser le pastis, gratter le fond de la casserole avec la cuillère en bois pour décoller les sucs.
- 9 Saler et poivrer puis mélanger. Ajouter le safran et mélanger.
- 10 Ajouter le bouquet garni et les morceaux de poulet.
- 11 Verser le bouillon à hauteur et mélanger. Couvrir et porter à ébullition. A ébullition, baisser sur feu doux, laisser cuire pendant 20 minutes à couvert.
- 12 Quand la bouilla bresse est prête, éteindre le feu. Sortir les blancs de poulet avec une pince et les réserver dans une assiette.
- 13 Prélever les légumes avec une écumoire, les réserver dans un saladier.
- 14 Avec une louche, récupérer un peu de jus de cuisson, le verser dans un saladier en le filtrant avec un chinois.

Ingrédients pour la sauce

100 g **Mayonnaise**
1 c. à soupe **Harissa**

Ingrédients pour le dressage

60 g **Mimolette**
40 g **Crouton(s)**

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Dans un bol, mélanger la mayonnaise et la harissa.
- 2 En verser trois cuillères à soupe (pour 4 personnes) dans un deuxième bol et l'allonger avec peu de bouillon chaud filtré. Mélanger avec une petite cuillère.
- 3 Quand elles sont cuites, éplucher les pommes de terre : les piquer avec une fourchette et les peler avec un couteau. Réserver dans un bol.

Étape 4

Dressage

- 1 Mettre un emporte pièce sur une assiette de service, dresser les légumes dedans. Tasser avec une fourchette.
- 2 Couper les pommes de terre en rondelles, les disposer au-dessus des légumes.
- 3 Ôter l'emporte pièce et déposer quelques morceaux de poulet dessus.
- 4 Servir le bouillon dans un bol, ajouter quelques croûtons.
- 5 Saupoudrer de mimolette râpée. Verser un peu de sauce à base de mayonnaise et de harissa sur le bouillon. C'est

