



Poulet

Bouillabaisse au poulet



14h35 **30 min** **1h05** **13h** **1028**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

La marinade

- 1 Peler l'oignon et le ciseler finement avec le couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Peler les gousses d'ail, les fendre en deux et les dégermer avec un couteau d'office. Réserver dans un bol.
- 3 Fendre le fenouil en deux dans la longueur. S'il s'agit de jeune fenouil, le laisser entier.
- 4 Dans un saladier, disposer les oignons, l'ail, le fenouil, les tomates concassées et le bouquet garni.
- 5 Ajouter l'apéritif anisé, les filaments de safran, l'écorce d'orange séchée et l'huile d'olive. Mélanger et réserver.
- 6 Couper le poulet en 8 morceaux. A l'aide du couteau de chef, séparer les cuisses, les hauts-de-cuisses, les ailes et les blancs du poulet. Conserver la carcasse et la couper en morceaux grossiers.
- 7 Disposer les morceaux de poulet ainsi que la carcasse dans la marinade. Mélanger, puis recouvrir de film alimentaire. Laisser reposer pendant 12 heures au réfrigérateur.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

1 kg **Poulet(s)**

Ingrédients pour les légumes

500 g **Pomme(s) de terre**
800 g **Tomate(s) concassée(s)**
600 g **Fenouil(s)**
2 **Oignon(s)**

Ingrédients pour la marinade

4 **Gousse(s) d'ail**
8 cl **Apéritif anisé**
1 **Safran en filaments**
1 **Bouquet garni**
1 **Ecorce(s) d'orange confite**
3 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la sauce

La cuisson

- 1 Sortir le saladier 1 heure avant la cuisson afin que le poulet soit à température ambiante et cuise plus rapidement.
- 2 Verser le poulet et la marinade dans une cocotte et porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter le bouillon et faire cuire 30 minutes à couvert sur feu moyen.
- 3 Peler les pommes de terre avec l'économe, les couper en rondelles épaisses d'environ 2 centimètres d'épaisseur avec un couteau éminceur. Peler également et découper en rondelles les pommes de terre qui serviront à la préparation de la rouille.
- 4 Ajouter les pommes de terre dans la cocotte et prolonger la cuisson de 30 minutes. Ajouter également la quantité de pomme de terre destinées à la préparation de la rouille.

Étape 3

La rouille

- 1 Peler la gousse d'ail avec un couteau d'office, la déposer au fond d'un mortier. Ajouter du sel et piler l'ail, jusqu'à obtention d'une purée fine.
- 2 Prélever les 50 grammes de pommes de terre cuites dans le bouillon avec une écumoire, les ajouter dans le mortier. Piler la chair des pommes de terre avec l'ail, jusqu'à obtention d'une bouillie.
- 3 Ajouter le jaune d'oeuf, le safran, le piment de Cayenne et la moutarde. Mélanger l'ensemble avec le pilon.
- 4 Verser progressivement l'huile d'olive dans le mortier, en mince filet. Monter la sauce en mélangeant avec le pilon, en mouvements circulaires. La rouille est prête lorsque la sauce est bien épaisse.

Étape 4

Les croûtons

- 1 Préchauffer le four sur la position gril. Trancher la baguette de pain en rondelles avec le couteau-scie. Badigeonner légèrement chaque rondelle d'huile d'olive avec le pinceau.
- 2 Faire dorer les croûtons sous le gril du four chaud, pendant 5 minutes.
- 3 Sortir le pain du four, napper chaque tranche de pain de sauce rouille.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer les morceaux de poulet dans un plat creux avec quelques rondelles de pommes de terre et du fenouil.
- 2 Servir avec un peu de bouillon, accompagner de croûtons de pain nappés de rouille.

50 cl **Bouillon de volaille**

Ingrédients pour la rouille

1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
50 g **Pomme(s) de terre**
1 c. à café **Moutarde**
1 **Safran en filaments**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 pincée(s) **Piment de Cayenne**
1 pincée(s) **Sel**
6 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour les croûtons

125 g **Baguette(s) de pain**
5 cl **Huile d'olive**