

Poularde pochée au gruyère.



Marchandises

4 filets de volaille à 130 – 150 gr./ pièce
1 cs. huile
assaisonnement
40 gr. lardons
30 gr. échalotes
80 gr. champignons
1 dl. vin blanc sec
2 dl. crème entière
1 cs. persil haché
80 gr. de gruyère de son choix

quelques éléments de décors :

1 morceau de poivron
1 petite courgette
thym

Procédé.

Disposer les filets de poularde sur 1 cs. d'huile dans une sauteuse préchauffée. Assaisonner des deux côtés.
Faire raidir la viande, sans trop de coloration, sur chacune des deux faces.
Au 3 / 4 de la cuisson ajouter les lardons et les échalotes et les faire suer.
Puis mettre les champignons coupés en quartiers ou en lamelles.
Bien imbiber la viande de ces éléments de garniture et déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire et crémier en prenant le soin de diminuer la température pour laisser mijoter quelques minutes selon le solde de cuisson qu'il reste pour obtenir une chair tendre, cuite et moelleuse.
Il est bon que la crème ne soit pas sirupeuse en fin de cuisson faute de quoi il convient de la détendre d'un filet d'eau.
Ajouter le persil et éventuellement d'autres fines herbes selon son choix.
Retirer les filets et les détailler en fines escalopes.
Les tenir au chaud et lier la sauce avec le gruyère finement coupé en cubes pour lui permettre de fondre doucement sans se morceler.
Disposer la sauce sur les assiettes avec la garniture décentrée afin de pouvoir disposer les escalopes de volaille sur ces éléments pour lui donner un peu de volume.
Décorer avec quelques couleurs sous formes de légumes de son choix tel que poivrons, courgettes et thym en brindilles.
Servir avec des légumes tournés, une pomme de terre au jus ou sautée...

Bon appétit à tous