AiL MA COCOTTE!

POULET EN GELÉE AUX HERBES ET LÉGUMES DE PRINTEMPS

1. Dans une grande cocotte en fonte (ou un faitout), mettez le poulet entier avec l'oignon (pelé et piqué de 2 clous de girofle), les carottes (pelées et entières), les grains de poivre et le bouquet garni. Couvrez d'eau à hauteur et portez à ébullition. Salez, mettez un couvercle, baissez le feu et laissez frémir pendant +/- 1h00 (selon la taille de votre poulet). Une fois le poulet cuit, réservez délicatement les carottes et laissez le poulet refroidir dans son jus de cuisson.
2. Coupez les carottes en rondelles d' 1 cm d'épaisseur. Si vous avez un petit emporte-pièce en forme de fleur (cf. page "30 ustensiles qui simplifient la vie"), prenez-le et découpez des fleurs sur les rondelles de carottes. À défaut laissez les rondelles entières, ce sera très bien aussi ! Réservez.
3. Éboutez les haricots verts. Coupez-les en deux dans la longueur.
4. Rincez, séchez et effeuillez l'estragon. Réservez.
5. Quand le poulet est froid, enlevez la peau et les os, et effilochez la chair avec vos doigts (ou utilisez 2 fourchettes). Réservez dans un saladier.
6. Dans une casserole, préparez la gelée selon les indications figurant sur le paquet (pensez à remuer régulièrement et arrêtez le feu au premier bouillon). Laissez refroidir la gelée pendant environ 15 mn.
7. Pendant ce temps, portez une casserole d'eau à ébullition. Préparez à côté un saladier d'eau glacée. Quand l'eau bout, salez et faites cuire les haricots verts 4 à 6 mn, selon leur diamètre (ils doivent rester légèrement croquants). Quand ils sont cuits, enlevez-les à l'aide d'une écumoire et plongez-les dans l'eau glacée. Attendez quelques minutes puis égouttez-les.

Assez facile
1h15 de préparation
1h15 de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 8 pers. :

Si vous avez un petit emporte-pièce en forme de fleurs, d'un diamètre de +/- 2,5 cm, vous pourrez l'utiliser sur les rondelles de carottes (mais c'est facultatif)

- 1 beau **poulet** fermier
- 3 grosses **carottes** (si vous en trouvez des violettes, prenez-les, ce sera plus coloré mais à défaut, les carottes oranges sont très bien)
- 1 **oignon**
- 2 **clous de girofle**
- 1 **bouquet garni**
- 150 g de **pois gourmands**
- 150 g d'**haricots verts** (extra-fins)
- 1 beau bouquet d'**estragon**
- 2 sachets de **gelée**
- 1 c. à café de **poivre en grains**
- **Sel**

Variantes :

Vous pouvez rajouter des petits oignons grelots (que vous ferez cuire dans la cocotte avec le poulet) et 2 petits citrons confits coupés en très petits dés. Vous pouvez mettre d'autres légumes : petits pois, poireaux..., adaptez en fonction des saisons et de vos goûts.

8. Faites de même avec les pois gourmands, en utilisant la même eau de cuisson que les haricots (et la même eau glacée). Attention, la cuisson est beaucoup plus rapide : laissez-les dans l'eau bouillante 30 secondes à 1 mn, pas plus ! Égouttez-les après les avoir laissés quelques minutes dans l'eau glacée.
9. Pour le dressage, prenez soit un saladier de 22/25 cm de diamètre, soit une grande terrine. Commencez par mettre les rondelles de carottes au fond (prenez les plus belles rondelles uniquement), puis versez doucement un peu de gelée. Mettez ensuite la moitié du poulet effiloché, salez, donnez quelques tours de moulin à poivre et recouvrez avec la moitié des feuilles d'estragon. Versez à nouveau de la gelée puis mettez les pois gourmands, bien serrés les uns contre les autres, en une seule couche, et le reste de poulet. Tassez légèrement. Salez, poivrez et recouvrez avec le reste d'estragon. Enfin, mettez les haricots verts, toujours en les serrant bien les uns contre les autres et terminez par le reste de gelée. Filmez et mettez au frais pendant 12h00.
10. Pour démouler votre poulet (s'il est en terrine, vous pouvez le servir ainsi), mettez votre saladier dans une grande casserole avec un fond d'eau chaude. Laissez-le 3 minutes puis retournez-le sur un plat de service. Servez accompagné d'une salade verte aux herbes fraîches.

💡 Pour que vos légumes verts (haricots verts, mange-tout, pois gourmands, petits pois...), soient parfaitement cuits et gardent une belle couleur, goûtez-les en cours de cuisson (attention cela va très vite s'ils sont fins !) et quand ils sont à votre goût, égouttez-les et plongez-les rapidement dans un saladier d'eau glacée. Cela stoppera net la cuisson et fixera la chlorophylle.

Si vous voulez réaliser vous-même votre bouquet garni, les éléments de base sont le thym, le laurier sauce et le persil, le tout (feuilles et brins) lié avec de la ficelle alimentaire dans du vert de poireau.

Variantes (suite) :

Vous pouvez également laisser mijoter le poulet 2h00 heures à feu doux, sur un lit d'oignon émincé, dans une cocotte fermée avec 60 cl d'eau (un peu plus si le couvercle n'est pas très hermétique), 3 carottes, un demi-pied de veau, 100 g de couenne de lard coupés en petits morceaux, du sel, du poivre et 1 c. à soupe de cognac : c'est la version de Michel Oliver. Gardez le jus de cuisson, filtrez-le, il se transformera naturellement en gelée, ce sera encore meilleur ! La suite de la recette est la même (pas la peine de faire de gelée donc !).

Pour une version un peu plus actuelle ;-), à l'orientale, remplacez l'estragon par de la coriandre, mettez des épices dans la cocotte (par exemple 1 c. à soupe de cumin et, si vous aimez, 1 c. à café de cannelle en poudre et une dosette de pistils de safran), ajoutez à la fin des olives noires dénoyautées et de petits dés de citrons confits. Délicieux également !