



POULARDE FARCIE FORESTIERE SAUCE SUPREME

Famille Recette

Volailles

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Poularde	VPO	1250				
2	Graisse de Canard	MG			2		
3	Echalotes	Assais.					3
4	Crème Fraîche	MG	100				
5	Crème Fluide	MG		200			
6	Châtaignes Cuites	FEC	250				
7	Champignons Paris, Cèpes et Girolles	LV	200				
8	Olives Vertes Dénoyautées	Assais.	100				
9	Olives Noires Dénoyautées	Assais.	50				
10	Jaunes d'Œufs	VPO					2
11	Verre de Vin Blanc Sec	Assais.					1
12	Verres d'Eau	Assais.					3
13	Botte de Persil	Assais.					1/2
14	Gousses d'Ail	Assais.					2
15	Sel, Poivre, Thym et Laurier	Assais.					

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préchauffer le four th 5 (150°). Mixer échalotes, la moitié du persil, les gousses d'ail, la crème fraîche. Mélanger cette purée avec les marrons émiétés, les olives, sel et poivre. Dans 1 poêle, faire fondre la 1 c spe de graisse de canard, puis rissoler le mélange 2 mns. En farcir la poularde et fermer avec 1 cure-dents. Mettre la volaille dans un plat allant au four. Arroser du vin blanc et d'eau, sel, poivre, thym et laurier, le reste de graisse de canard. Cuire 1h30 à 2h selon la grosseur. Retourner la poularde et arroser souvent. Si nécessaire ajouter dans le plat eau et vin blanc en cours de cuisson. A la sortie du four, envelopper la volaille dans du papier alu. Préparer la sauce suprême : dans 1 bol, mélanger les jaunes d'oeufs avec la crème fluide et les pelures de truffes. Ajouter 1 louche de jus de cuisson. Fouetter légèrement. Faire réduire sur feu doux en remuant, sans ébullition. Servir en saucière, parsemé de persil émiété.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.