

Fricassée de poulet caramélisée

Marinade 24 h

Préparation : 30 mn

Cuisson 45 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 poulet fermier
3 patates douces
6 gousses d'ail
2 oignons
1 échalote
1 cive (ou 1 petit oignon frais avec sa tige)
1 feuille de laurier
1 piment antillais (en forme de lanterne)
1 branche de thym
1 brin de persil
1 râpure de gingembre frais
2 clous de girofle
1 c à s de fond de volaille déshydraté
1 c à s de fécule de maïs
2 grosses tomates (remplacées par des tomates cerises)
1 c à c de graines à roussir
1 c à s d'arôme Patrelle
2 c à s de vinaigre d'alcool
Huile
Sel et poivre
Le jus d'1/2 citron vert que j'ai rajouté

La veille découper le poulet en morceaux, le mettre dans un saladier avec le vinaigre d'alcool, sel, poivre, 1 c à s d'huile et 2 gousses d'ail pelées et écraser. Mélanger et laisser mariner 24 h.

Le jour même peler les patates douces et les couper en gros dés, les plonger dans de l'eau bouillante salée et cuire 15 mn environ.

Dans une cocotte faire chauffer 3 c à s d'huile et y faire revenir les morceaux de poulet de tous côtés avec la marinade. Ajouter l'arôme Patrelle, mettre les graines à roussir, assaisonner. Émincer la cive et le rajouter.

Hacher les oignons, l'échalote, les 4 gousses d'ail restantes, les mettre dans la cocotte avec le thym, le laurier et le piment entier (attention de ne pas le crever autrement le plat sera trop épicé). Recouvrir d'eau (sans trop en mettre quand même) et cuire 20 mn à feu moyen à couvert.

Au bout de 20 mn ajouter dans la cocotte les clous de girofle et le gingembre. Délayer le fond de volaille dans un peu d'eau, ajouter la fécule de maïs et verser sur le poulet. Mélanger et laisser mijoter 10 mn à découvert.

Faire revenir les dés de patate douce avec un peu d'huile (Babette de Rozières les plongeait carrément dans un bain d'huile). Assaisonner.

Déposer les morceaux de poulet dans les assiettes, napper de sauce à laquelle j'ai rajouté le jus d'1/2 citron vert pour donner un peu plus d'acidité, et disposer les patates douces, les tomates cerises et saupoudrer de persil ciselé.

Conseils : la prochaine fois je ferai tout simplement une simple purée de patates douces qui nappée de sauce sera délicieuse.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>