

Station gourmande

Poulet à la sauce aux pommes et vin Shaoxing

Une recette chaleureuse, familiale, riche en goût, chaque ingrédient est complémentaire, sans écraser les autres. Une sauce originale, légère et peu calorique.

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

4 hauts de poulet
250 ml de lait
375 ml de bouillon de poule
1/2 citron
4 pommes
7 gousses d'ail
1 pouce de gingembre
6 cs de vin de riz Shaoxing
4 épices
Huile
Fleur de sel



Dans une cocotte avec un couvercle, faites dorer les morceaux de poulet dans un filet d'huile. Vous pouvez faire un mélange huile-beurre mais je ne vous conseille pas d'utiliser de l'huile d'olive. Les morceaux doivent être bien dorés. Je ne vous conseille pas d'utiliser des blancs de poulet, la chair ne serait pas tendre. Par contre, je la prépare souvent avec un poulet entier.

Épluchez les gousses d'ail. Épluchez le gingembre, le morceau de la taille d'un pouce mais plutôt du pouce de Teddy Riner que le mien. Coupez des lamelles. Épluchez les pommes, enlevez les cœurs et coupez-les en 4. Coupez le demi-citron en 2 puis en tranches.

Préparez le bouillon de poule, pour moi, eau et cube, la moitié.

Enlevez les morceaux de poulet. Enlevez le gras. Déglacez au vin de riz. Versez le bouillon, le lait. Le Shaoxing peut être remplacé par un Porto ou Xérès doux.

Ajoutez les gousses d'ail, le gingembre, le citron, les morceaux de poulet. Saupoudrez généreusement de 4 épices.

Laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes. Salez à mi-cuisson, pour moi au gros sel de mer. Sachant que nous rectifierons l'assaisonnement à la fin de la cuisson. La sauce va tranche, ne soyez pas inquiet.

Après 40 minutes, enlevez les morceaux de poulet, les morceaux de citron. Jetez les morceaux de gingembre. Reste dans la cocotte, le bouillon, l'ail et les pommes.

A l'aide d'un mixeur plongeur, mixez la sauce. Faites réduire la sauce de moitié, une quinzaine de minutes. Elle va s'épaissir, devenir onctueuse.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Vous pouvez choisir de saler le plat avec du nuoc mam (sauce de poisson), choix personnel. Un assaisonnement se rectifie par petite touche.

Remettez les morceaux de poulet. Préparez l'accompagnement, je vous suggère un riz basmati, avec des graines de sésame, lin et quinoa.

Servez en ajoutant les morceaux de citron.
Ce plat se prépare facilement la veille et se réchauffe parfaitement.