



Poule au pot

Ingrédients

1 poule	1 - 2 oignons	25 g de beurre
8 - 10 carottes	1 bouquet garni	25 g de farine
4 - 6 navets nouveaux	Sel et poivre	1 jaune d'œuf
6 poireaux	Pour la sauce blanche...	2 cas de crème fraîche entière
1 - 2 branches de céleri	500 ml de bouillon de poule	Sel et poivre

Rincez la poule à l'eau froide et déposez-la dans une grande casserole. Couvrez-la d'eau froide que vous porterez à ébullition. Écumez au fur et à mesure.

Pendant ce temps, brossez les carottes et épluchez les navets et les oignons. Rincez les branches de céleri et les poireaux.

Après 15 minutes d'ébullition, déposez les légumes et le bouquet garni avec la poule. Assaisonnez. Laissez cuire environ 30 à 35 minutes avant d'ajouter les poireaux. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant encore 1 bonne heure.

Juste avant de servir, préparez la sauce blanche : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajouter la farine et mélangez jusqu'à ce que la farine change de couleur. Ajoutez, sans arrêter de mélanger, 500 ml de bouillon de poule que vous amènerez à ébullition. Ajoutez ensuite et ce hors du feu, le mélange crème et jaune d'œuf battus. Fouettez énergiquement. La sauce doit rester homogène. Assaisonnez.

Déposez la poule dans un grand plat de service avec ses légumes. Servez avec la sauce blanche.

Suggestion : remplacez 1 navet par 1 rutabaga ou encore le céleri branche par une petite boule de céleri rave.

Poule au pot

Ingrédients

1 poule	1 - 2 oignons	25 g de beurre
8 - 10 carottes	1 bouquet garni	25 g de farine
4 - 6 navets nouveaux	Sel et poivre	1 jaune d'œuf
6 poireaux	Pour la sauce blanche...	2 cas de crème fraîche entière
1 - 2 branches de céleri	500 ml de bouillon de poule	Sel et poivre

Rincez la poule à l'eau froide et déposez-la dans une grande casserole. Couvrez-la d'eau froide que vous porterez à ébullition. Écumez au fur et à mesure.

Pendant ce temps, brossez les carottes et épluchez les navets et les oignons. Rincez les branches de céleri et les poireaux.

Après 15 minutes d'ébullition, déposez les légumes et le bouquet garni avec la poule. Assaisonnez. Laissez cuire environ 30 à 35 minutes avant d'ajouter les poireaux. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant encore 1 bonne heure.

Juste avant de servir, préparez la sauce blanche : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajouter la farine et mélangez jusqu'à ce que la farine change de couleur. Ajoutez, sans arrêter de mélanger, 500 ml de bouillon de poule que vous amènerez à ébullition. Ajoutez ensuite et ce hors du feu, le mélange crème et jaune d'œuf battus. Fouettez énergiquement. La sauce doit rester homogène. Assaisonnez.

Déposez la poule dans un grand plat de service avec ses légumes. Servez avec la sauce blanche.

Suggestion : remplacez 1 navet par 1 rutabaga ou encore le céleri branche par une petite boule de céleri rave.

Poule à l'estragon

Ingrédients

1 poule	Pour la sauce blanche...
6 à 10 belles branches d'estragon	25 g de farine
2 oignons	25 g de beurre
1 tête d'ail frais (et les tiges vertes si possible)	150 g de crème fraîche
	500 ml de bouillon de cuisson
	2 jaunes d'œufs
	1 branche d'estragon

Rincez la poule. Farcissez-la de l'ail frais et de l'estragon. Déposez-la dans une grande casserole. Couvrez d'eau froide. Amenez à ébullition. Écumez. Ajoutez les oignons et le vert d'ail. Baissez le feu et laissez cuire pendant environ 1 h 30.

Avant de servir, égouttez-la poule puis préparez la sauce à l'estragon : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la farine change de couleur. Ajoutez sans arrêter de mélanger 500 ml de bouillon de poule. La sauce doit être homogène. Amenez cette sauce à ébullition et ajoutez le mélange crème œuf battu hors du feu. Fouettez énergiquement. Assaisonnez. Incorporez les feuilles d'estragon hachées.

Découpez la poule et servez les morceaux avec du riz et la sauce blanche.

Poule à l'estragon

Ingrédients

1 poule	Pour la sauce blanche...
6 à 10 belles branches d'estragon	25 g de farine
2 oignons	25 g de beurre
1 tête d'ail frais (et les tiges vertes si possible)	150 g de crème fraîche
	500 ml de bouillon de cuisson
	2 jaunes d'œufs
	1 branche d'estragon

Rincez la poule. Farcissez-la de l'ail frais et de l'estragon. Déposez-la dans une grande casserole. Couvrez d'eau froide. Amenez à ébullition. Écumez. Ajoutez les oignons et le vert d'ail. Baissez le feu et laissez cuire pendant environ 1 h 30.

Avant de servir, égouttez-la poule puis préparez la sauce à l'estragon : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la farine change de couleur. Ajoutez sans arrêter de mélanger 500 ml de bouillon de poule. La sauce doit être homogène. Amenez cette sauce à ébullition et ajoutez le mélange crème œuf battu hors du feu. Fouettez énergiquement. Assaisonnez. Incorporez les feuilles d'estragon hachées.

Découpez la poule et servez les morceaux avec du riz et la sauce blanche.