

Fricassée de poulet Normandie

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingrédients :

- 1 poulet fermier de 2 kg environ.
- 2 ou 3 oignons.
- 50 cl de bouillon de volaille.
- 50 cl de cidre brut.
- 15 cl de calvados.
- 250 g de carottes.
- 250 g de champignon de Paris.
- 2 ou 3 pommes (reinettes ou boskops).
- 25 cl de crème fraîche.
- 75 g de beurre.
- 2 cuillères à soupe d'huile.
- 1 cuillère à soupe de farine.
- 1 bouquet garni.

Préparation :

Un véritable poulet de ferme ne doit pas peser moins de 1,500 kg et dépasse couramment les 2 kg ; il convient donc très bien pour six, huit personnes. Cette fricassée est le type même de recettes simple que vous serez certains de réussir, pour peu que vous n'utilisiez que des produits de qualité. Outre un bon poulet, il vous faut des pommes goûteuses (reinettes ou boskops) et un calvados parfumé, mais qui n'a pas besoin d'avoir de l'âge : il serait dommage d'utiliser en cuisine un alcool vénérables plus à sa place en fin de repas.

1. Découpez le poulet à cru en huit morceaux. Avec la pointe du couteau, dégagez les sot-l'y-laisse en les laissant attachés à la peau. Séparez ensuite les cuisses de la carcasse en prenant les sot-l'y-laisse avec. Coupez les cuisses en deux. Tranchez les articulations des ailes, dégagez-les avec les blancs, puis coupez les ailes en deux morceaux en biais pour laissez du blanc avec l'aileron. Coupez la carcasse en quatre morceaux. Réservez le foie si vous l'avez.

2. Epluchez les carottes épluchez et émincez les oignons. Salez et poivrez les morceaux de poulet, et mettez-les à dorez dans une cocotte, ainsi que les oignons, avec l'huile, la même quantité de beurre et le bouquet garni.

3. Uns fois le poulet dorée flambez au calvados, saupoudrez de farine et faites blondir à four moyen (th. 5-6) pendant une dizaine de minutes. Mouillez avec le cidre et le bouillon de volaille, ajoutez les carottes et les morceaux de carcasses, et laissez mijotez pendant 40 minutes à petit feu, à découvert, en retournant les morceaux de temps à autre. Epluchez les champignons, ôtez les bouts terreux (essayez de les lavez le moins possible pour gardez leur goût) et coupez-les en tranches. Ajoutez-les à la fricassée 15 minutes avant la fin de la cuisson, et le foie du poulet 5 minutes avant.

4. Epluchez les pommes, coupez-les en huit quartiers et mettes-les à dorez dans le reste du beurre pendant 5 minutes.

5. Retirez les morceaux de poulet, les carottes et les champignons de la cocotte et disposez-les dans une sauteuse pouvant aller sur la table. Ajoutez les quartiers de pomme. Faites réduire la sauce à feu vif et incorporez la crème ; quand la consistance vous parait satisfaisante, rectifiez l'assaisonnement et passez au chinois dans la sauteuse de service, que vous réchaufferez de 5 à 6 minutes à petit feu avant de servir.

Un vin de Rhône riche et corsé, avec beaucoup de fruit, accompagnera bien cette fricassée de poulet : un Gigondas plein de soleil par exemple.