**LA POULE AU BLANC**

**D’après la recette de Julie Andrieu – Les Carnets de Julie sur France3**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 2h20

Temps de préparation : 30 minutes

**Ingrédients pour 4/6 personnes**

1 Belle Poule de 2 Kg

4 Carottes

½ Boule de Céleri

3 Poireaux

1 Oignon

2 Clous de Girofle

20 Gros grains de Poivre noir

4 Belles Pommes de Terre à chair ferme

500 g de Champignon de Paris

30 g de Beurre

300 g de Crème fraiche épaisse entière

2 Jaunes d’Œufs

Sel et Poivre

**Matériel :**

1 Grand faitout

**Préparation :**

Pelez et lavez les carottes, coupez-les en deux.

Pelez le céleri.

Lavez les poireaux, coupez-en le vert trop foncé et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Ficelez-les en deux paquets.

Pelez l’oignon et piquez-le avec les clous de girofle.

Placez la poule dans le faitout puis ajoutez tous les légumes, les grains de poivre et le sel.

Couvrez d’eau froide puis portez à ébullition.

Baissez le feu pour que cela frémisse et couvrez.

Laissez cuire 1h20.

Pelez et rincez les pommes de terre, ajoutez les dans le bouillon et laissez cuire encore 40 minutes.

Coupez le pied des champignons, lavez-les et émincez-les.

Dans une poêle, faites les revenir à feu vif avec le beurre.

Salez, poivrez et laissez mijoter jusqu’à ce que leur eau ce soit évaporée.

Quand la poule est cuite, égouttez-la.

Prélevez 15 cl de bouillon et versez-le dans une casserole, ajoutez la crème, ½ cuillère à café de sel, poivrez et faites réduire d’un tiers.

Fouettez régulièrement.

Ajoutez un peu de crème aux champignons et faites les réchauffer.

Hors du feu, ajoutez les jaunes d’œufs à la sauce en fouettant.

Ajoutez la sauce aux champignons et réchauffez sur feu doux sans faire bouillir.

Disposez la poule sur le plat de service chaud et répartissez les légumes tout autour.

Servez chaud avec la sauce en saucière.

**Conseil :**

Cette recette en en fait une poule au pot mais contrairement à la poule d’Henry IV qui est une recette Béarnaise, la poule au blanc enrichie de bonne crème fraiche est Normande.

Afin de ne pas retrouver les grains de poivre dans la sauce, enfermez-les dans une boule à thé ou dans une gaze bien fermée.

Si vous voulez obtenir une sauce onctueuse et gouteuse, utilisez de la bonne crème fraiche entière type d’Isigny c’est ce qui fera la différence d’avec de la crème bas de gamme.

J’accompagne également cette poule de riz blanc.

Ne jetez pas le bouillon, faites en une soupe avec du vermicelle. Ça fait un plat deux en un.

Et si il vous reste des légumes moulinez les et mélangez les au bouillon. Et tac !!! deux soupes, un plat. Économique cette poule !!!!!

**Coté forme :**

|  |
| --- |
| La poule se différencie du poulet par une chair plus **riche en protéines** et plus grasse.  Elle représente 220 kcal pour 100 g. Sa viande permet également un apport en **vitamines du groupe B** **(B2, B3, B5, B6) et en phosphore**. La recette de poule la plus célèbre est sous doute la fameuse poule au pot d'Henri IV, mais il existe aussi de nombreuses recettes à partir de poulardes dont la chair est plus tendre. |

**Un peu d’histoire :**

|  |
| --- |
| La tradition veut que le roi [Henri IV](https://fr.wikipedia.org/wiki/Henri_IV_de_France), soucieux du bien-être de ses moindres sujets, ait maintes fois répété :  « Si Dieu me donne encore de la vie je ferai qu’il n’y aura point de laboureur en mon Royaume qui n’ait moyen d’avoir une poule dans son pot. »  Certains prétendent que le roi adresse cette formule à son ministre, le [duc de Sully](https://fr.wikipedia.org/wiki/Maximilien_de_B%C3%A9thune,_duc_de_Sully) |