



À TABLE EN LOIRE

LOIRE VITAMINÉE

MENU VITAMINÉ

Le plat principal



Volaille braisée aux airelles et pommes fruit

1 poulet fermier	5 cl de crème fraîche
500gr champignons de Paris	30 cl de jus de pomme
2 pommes golden	15gr de beurre
250gr d'airelles	sel
2 cuillères de fond de volaille	poivre

Recette

Videz, flambez et nettoyez correctement le poulet fermier. Coupez-le en 8 morceaux. Dans une cocotte contenant du beurre, faites rissoler les morceaux de poulet en les laissant légèrement colorer. Salez et poivrez.

Coupez les têtes des champignons en bâtonnets. Délayez le fond de volaille dans 10 cl d'eau.

Dégraissiez les morceaux de poulet bien revenus, puis ajoutez les 30 cl de jus de pomme. Amenez à ébullition et ajoutez le cube de bouillon délayé. Recouvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Retirez les morceaux de volaille et réservez-les. Réduisez la cuisson de moitié, puis incorporez la crème fraîche. Amenez à ébullition tout en fouettant énergiquement incorporer les airelles, laissez en ébullition encore 2 minutes.

Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers et faites fondre le sucre dans une poêle jusqu'à l'obtention d'un caramel. Ajoutez les quartiers de pommes, puis faites-les revenir.

Passez la sauce au tamis fin. Montez la sauce au beurre et incorporez les bâtonnets de champignons et airelles. Nappez les morceaux de poulet avec la sauce. Accompagnez-les des quartiers de pommes caramélisés

Les Conseils : Pensez à bien laisser réduire la sauce après avoir incorporé la crème fraîche. N'oubliez pas, qu'une fois montée au beurre, la sauce ne doit plus bouillir, sinon elle tourne.

LOIRE FRAÎCHEUR

LOIRE TERROIR

LOIRE GOURMANDE