

Cours de Cuisine



Un moment de plaisir !

4 personnes

INGREDIENTS

Gourmandise de poulet aux morilles

- ◆ 1 poulet de 1,2 kg
- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 oignon
- ◆ 40g de morilles
- ◆ Vin blanc
- ◆ Farine
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

Flan d'asperges

- ◆ 150 g d'asperges
- ◆ 2 œufs
- ◆ 150 ml de crème liquide
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

Pommes rösti

- ◆ 1 cuil. à soupe de farine
- ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- ◆ 2 œufs
- ◆ 1 oignon
- ◆ 4 pommes de terre bintje
- ◆ Poivre P.M
- ◆ Sel P.M

- ◆ Gourmandise de poulet aux morilles
- ◆ Flan d'asperges
- ◆ Pommes rösti

PREPARATION

Préparation du poulet aux morilles

- ◆ Prendre le poulet
- ◆ Préparer la garniture aromatique : éplucher et couper en dés les carottes et l'oignon
- ◆ Découper le poulet vu pendant le cours, fariner et saisir, puis le mettre dans un faitout
- ◆ Pocher la garniture, déglacer au vin blanc, et ajouter le fond de volaille préparé avant
- ◆ Laisser cuire le tout pendant 45 min en mijotant.
- ◆ Ensuite, décanter le faitout et réduire le fond
- ◆ Après consistance, ajouter les morilles préalablement égouttées et les couper en 2
- ◆ En finition, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Préparation du flan d'asperges

- ◆ Cuire les asperges dans l'eau salé pendant 8 min, ensuite les éplucher et les mixer
- ◆ Battre les œufs et ajouter la crème, le sel et le poivre
- ◆ Mélanger la préparation avec les asperges et vérifier l'assaisonnement
- ◆ Verser la préparation dans les moules préalablement beurrés
- ◆ Cuire au four en bain marie pendant 40 min à 120° C

Préparation Pommes rösti

- ◆ Râper les pommes de terre et l'oignon
- ◆ Ajouter les œufs, la farine, le sel et le poivre
- ◆ Ensuite, dans une grande poêle, verser l'huile et attendre qu'elle soit à bonne température
- ◆ A l'aide d'une grande cuillère, disposer la préparation en l'aplatissant pour obtenir des galettes
- ◆ Les sortir de la poêle lorsqu'elles sont colorées des 2 côtés puis servir.

A vous de jouer maintenant !
Soyez de vrai petit chef ...