

Sauce beurre à l'orange, cuisses de poulet pochées

Réduction

- 1 dl de fond de volaille
ou de bouillon de poule
- 1 dl de jus d'orange, fraîchement
pressé
- 3 grains de poivre noir, écrasés

mettre le tout dans une casserole, réduire à env. 3 c. à soupe. Filtrer et remettre en casserole, porter à ébullition. Retirer la casserole du feu, réduire la chaleur

Sauce

- 150 g de beurre froid, en morceaux
- ajouter petit à petit en remuant au fouet, remettre de temps en temps la casserole sur le feu pour chauffer la sauce: elle ne doit pas entrer en ébullition. Remuer pour obtenir une sauce onctueuse

- 1 orange non traitée:
un peu de zeste râpé

ajouter

selon goût sel et poivre blanc

assaisonner, servir sans attendre

- 1 orange: zeste prélevé fin,
coupé en julienne, blanchi,
et les filets

pour le décor

Présentation: mettre un miroir de sauce sur les assiettes chaudes, dresser les cuisses de poulet dessus, décorer avec la julienne et les filets d'orange. Servir le reste de sauce dans la saucière chaude.

Conseils

- Incorporer à la sauce 2 ou 3 c. à soupe de crème ou de demi-crème légèrement battues.
- Remplacer le fond de volaille par le court-bouillon du poulet, filtré.

Pour alléger

Monter la sauce avec la moitié du beurre: délayer 2 c. à café de maïzena dans 1 dl de fond ou de bouillon froid, ajouter à la réduction, porter à ébullition en remuant au fouet, laisser bouillir env. 3 min, ajouter petit à petit 75 g de beurre en remuant.



Cuisses de poulet pochées

4 cuisses de poulet (env. 800 g),
sans la peau

Court-bouillon

- 1 litre de bouillon de poule
- 2 c. à café de jus de citron
- 1 brin de mélisse
- 1 1/2 c. à café de sel
- un peu de poivre du moulin

Préparation: préchauffer le four à 100 °C.

Court-bouillon: mettre tous les ingrédients dans une braisière, porter à ébullition, retirer la mélisse.

Pochage: rincer le poulet à l'eau froide, le mettre dans le court-bouillon. Couvrir, pocher env. 1 1/2 heure au milieu du four préchauffé. Ajouter du bouillon chaud si nécessaire, pour que la viande soit toujours immergée. **Test de cuisson:** le jus qui s'écoule est transparent. Egoutter sur du papier absorbant avant de servir.