

## Coq au vin

Préparation et cuisson: env. 40 min  
Braisage: env. 50 min

**Préparatifs:** préchauffer le four à 60 °C, chauffer la terrine et les assiettes.

- 1,2 kg **de morceaux de poulet**  
(p. ex. pilon et cuisse, photo 1) retirer la peau (photo 2)
- 1 c. à café **de sel**, un peu de **poivre** assaisonner le poulet
- 2 c. à soupe **de farine** verser dans une assiette creuse
- huile** pour saisir chauffer fortement dans une cocotte. Retourner les morceaux de poulet, par portions (en 3 portions), dans la farine et saisir env. 5 min, sortir la viande. Baisser le feu, éponger la graisse, ajouter évent. un peu d'huile
- 16 petites **échalotes**, pelées faire revenir dans la même cocotte env. 5 min à feu moyen
- 5 dl **de vin rouge** (p. ex. pinot noir)  
1 dl **de bouillon de poule**
- 2 c. à soupe **de moutarde forte**  
2 c. à soupe **de concentré de tomate** bien mélanger le tout, ajouter
- 1 **feuille de laurier**  
2 **clous de girofle** ajouter avec les morceaux de poulet, porter à ébullition, baisser le feu, braiser env. 50 min à petit feu et à couvert. Sortir le poulet et les échalotes, tenir au chaud à couvert dans la terrine. Passer le liquide de cuisson au tamis dans une casserole
- Sauce**
- liquide de cuisson**  
(donne env. 6 dl) faire réduire à env. 4 dl
- 1 c. à café **de maïzena**, délayée dans  
1 c. à soupe **d'eau** ajouter, porter à ébullition en remuant avec le fouet, cuire env. 3 min à feu doux. Retirer la casserole de la plaque, baisser le feu
- 2 c. à soupe **de beurre**, froid, en morceaux  
selon besoin **sel, poivre** ajouter peu à peu (photo 3)  
assaisonner, verser sur le poulet et les échalotes

Par personne: lipides 22 g, protéines 32 g, hydrates de carbone 15 g, 1802 kJ (431 kcal)

### Affiner

Griller doucement 100 g de lardons, parsemer le poulet avant de servir.



1 Ttirer sur le haut-de-cuisse et sur le pilon pour déboîter l'articulation, presser avec le pouce entre la tête de l'articulation et sa capsule. Avec un couteau tranchant, séparer la cuisse à l'endroit où s'est formé un creux.



2 Détacher la peau du haut-de-cuisse. Pour le pilon, décoller la peau en procédant du haut vers la partie mince, utiliser au besoin un couteau tranchant pour détacher la peau de la chair.



3 **Rend la sauce onctueuse**  
Ajouter peu à peu au liquide de cuisson des morceaux de beurre froids en remuant avec le fouet, remettre de temps en temps la casserole sur le feu.  
**Important:** ne chauffer la sauce qu'un instant, elle ne doit pas cuire, autrement elle se sépare.