






Poulet au Porto & aux Champignons By Cath

 ULTRABLADE	Nombre 5 personnes	<i>Version avec le robot Companion</i>  
 MELANGEUR	Préparation 15 minutes	
	Cuisson 70 minutes	
	Pause --	
		VOLAILLES

INGREDIENTS :

- 5 hauts de cuisses de poulet
- 200ml porto blanc
- 20cl crème fraîche (allégée)
- 1 kg champignons de Paris
- 3 échalotes
- Persil
- 4 càs Huile olive
- Sel, Poivre
- 1 jaune d'œuf (ou 1càs Maïzena)
- 1 crouton de pain rassis

ETAPE N°1

- Eplucher les échalotes et les couper grossièrement.
- Nettoyer et couper les champignons¹

ETAPE N°2

Accessoires :

AUCUN

Paramètres :

-- / 150°C / 10mn

- Ajouter l'huile d'olive
- Lancer le robot à 150°C pendant 10 minutes.
- Ajouter le poulet afin de le faire dorer sur toutes les faces (procéder en deux fois pour plus de facilité et remuer très fréquemment)
- A 30 secondes de la fin du programme, ôter les morceaux de poulet et verser 50 ml d'eau dans la cuve. Frotter vigoureusement le fond de la cuve avec une spatule en bois pour décoller les sucs de cuisson.

ETAPE N°3

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

Vit.12 / -- / 10sec

- Positionner l'UltraBlade dans la cuve du robot
- Ajouter les échalotes
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes afin de les émincer.

ETAPE N°4

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P1 / 5mn

- Remplacer l'UltraBlade par le mélangeur
- Ajouter un peu d'huile d'olive si besoin
- Lancer le robot avec le programme SlowCook P1 pendant 5 minutes.

ETAPE N°5

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P2/30mn

- Remettre les morceaux de poulet dans la cuve.
- Ajouter la moitié du porto et le croûton de pain rassis². Saler, poivrer.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot avec le programme SlowCook P2 pendant 30 minutes.

ETAPE N°6

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

SlowCook P2/30mn

- Ajouter les champignons, le reste du porto et la moitié de la crème.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot avec le programme SlowCook P2 pendant 30 minutes.

ETAPE N°7

Accessoires :

MELANGEUR

Paramètres :

Vit.5 / 80°C / 3mn

- Battre le jaune d'œuf avec le reste de la crème
- Oter les morceaux de poulet et réserver au chaud
- Ajouter le mélangeur crème-œuf dans la cuve.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot vitesse 5 à 80°C pour une durée de 3 minutes.

- Servir aussitôt le poulet avec sa sauce.



COOKING By Cath



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

1



Astuces By Cath

Nettoyer les champignons de Paris :

Les passant brièvement sous un filet d'eau froide pour éliminer tout résidu de terre ou de sable. Ne jamais les immerger dans l'eau car étant spongieux, ils se gorgeraient d'eau comme une éponge.



2



Astuces By Cath

Croûton de pain rassis :

Ajouter un croûton de pain rassis (ou une pomme de terre épluchée) dans un bouillon ou un jus de cuisson, celui-ci va absorber l'excédent de graisse.

