

---

# *LES*

---

# RECETTES DU MARCHÉ

11 MAI 2019

---

FRICASSÉE DE VOLAILLE TERRE ET MER  
POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS :

6 CUISSES DE POULET FERMIER  
40G DE BEURRE  
40G DE FARINE  
1 OIGNON NOUVEAU  
 $\frac{1}{2}$  LITRE DE BOUILLON DE VOLAILLE  
 $\frac{1}{4}$  LITRE DE BISQUE DE HOMARD  
 $\frac{1}{4}$  LITRE DE CRÈME FLEURETTE  
SEL ET PIMENT ESPELETTE.

## PRÉPARATION :

1. RÉALISER UN BOUILLON DE VOLAILLE AVEC UNE CARCASSE.
2. PARER LES CUISSES POUR ÔTER LES EXCÈS DE PEAU.
3. LES RAIDIR AU BEURRE SANS TROP LES COLORER.
4. AJOUTER UNE POIGNÉE OIGNON HACHÉ ET LAISSER SUER.
5. SAUPOUDRER DE FARINE ET MÉLANGER LE TOUT POUR FAIRE COMME UN ROUX.
6. MOILLER AU BOUILLON DE VOLAILLE ET CUIRE À PETIT FRÉMISSEMENT PENDANT 20 À 25 MINUTES.
7. RETIRER LES CUISSES ET LES RÉSERVER AU CHAUD.
8. PASSER LA SAUCE AU CHINOIS ET AJOUTER LA BISQUE ET LA CRÈME.
9. PORTER À ÉBULLITION ET VÉRIFIER LA CONSISTANCE ET L'ASSAISONNEMENT.
10. REPLACER LES CUISSES DE VOLAILLE DANS CETTE SAUCE ET RÉSERVER AU CHAUD.

