

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

FRICASSEE DE POULET AU SAFRAN

pour 4 personnes :

1 poulet coupé en mcx (~1kg300) - 500g d'oignons jaunes - 100g d'amandes émondées entières - 1càc de beurre clarifié (fondre au M.O dans un petit récipient en verre 10g beurre, ne prélever que la partie transparente) - 1/2 bouquet de persil plat - 1/2 bouquet de coriandre fraîche - 1 càc pistils de safran - 1 dosette de safran en poudre - 1 càc rase de gingembre moulu - 5cl d'huile d'olive - 250g langues d'oiseaux - sel - poivre -

Faire mariner les morceaux de poulet dans les 5cl d'huile d'olive, le beurre clarifié, le gingembre, les 2 safrans et les herbes hachées au couteau. Saler et poivrer. Remuer, laisser mariner 1h à 1h30 couvert.

Chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une cocotte, verser les morceaux de poulet et la marinade. Recouvrir d'eau à hauteur. Amener à ébullition, baisser le feu. Cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, confire les oignons dans 1 càs d'huile d'olive à feu doux. Les saler.

A 10 minutes de la fin de la cuisson du poulet, verser les pâtes dans la cocotte, remuer. Ajouter les amandes. Cuire pendant 10 minutes. A ce moment ajouter les oignons. Remuer et servir.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr