

Poule au pot, sauce suprême



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 25 mn

Cuisson : 2 h

Ne jetez pas le bouillon, pensez à le congeler !

Recette proposée par : Blog [LES RECETTES DU MAS DU LOUP](#)

Ingrédients

- 1 poule
- 4 carottes
- 4 navets - et rutabagas
- 4 poireaux
- 2 panais
- 1 cube de bouillon de volaille - dégraissé
- 1 bouquet garni - (thym, persil, laurier, celeri)
- 1 oignon - piqué de clous de girofle
- sel et baies de poivres mélangés
- pour la sauce suprême :
 - maïzena - ou farine
 - 1 jaune d'oeuf
 - beurre
 - bouillon (préparée ci-dessous)
 - 2 cs de crème fraîche épaisse - ou demi-épaisse

Préparation

- 1 Dans un faitout, chauffez environ 3 litres d'eau. Mettez-y l'oignon piqué, le bouquet garni, le cube de bouillon et poivrez.
- 2 Quand l'eau bout, plongez la poule, couvrez et laissez cuire 1 heure.
- 3 Pendant ce temps, épluchez les légumes.
- 4 Une fois lavés, coupez les carottes et les panais en 2 ou 3, les navets en 4 et les poireaux en 2 s'ils sont gros. Ajoutez les légumes dans le bouillon, goûtez et ajoutez si nécessaire du sel. Laissez mijoter une bonne heure.
- 5 En fin de cuisson, mettez dans une petite casserole un peu de beurre et de farine. Mélangez sur le feu pour faire un roux et ajoutez 2 grosses louches de bouillon. Laissez épaissir en tournant. Réduisez le feu et ajoutez la crème fraîche. Hors du feu, incorporez le jaune d'oeuf, rectifiez l'assaisonnement, mélangez bien et réservez au chaud par exemple dans un thermos jusqu'au moment de servir.
- 6 Découpez la poule, déposez les légumes dans un grand plat et les morceaux de poule recouverts de sauce par dessus.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

