Coquelet rôti, sauce à l’ail des ours

Coup de coeur / Rapide et Miam / Bien être / Original / entrée

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	30min	60min

Hello! Voici une recette parfaite pour un repas dominical printanier : des coquelet rôtis au four (s’il fait assez beau, tu peux même les griller au BBQ), servis avec une sauce crémeuse à l’ail des ours et accompagnés de pommes grenailles et petits pois. Tu peux bien entendu adapter la recette avec un poulet entier et diversifier les légumes selon tes préférences : asperges, pois gourmands, haricots verts... La sauce fonctionne aussi superbement avec juste des blancs de poulet sautés à la poêle pour un repas de semaine plus rapide avec du riz par exemple.

Liste des ingrédients

Pour le poulet

2 coquelets coupés en 2

2 gousses d'ail

1 branche de thym

Huile d'olive

Sel et poivre

Pour la sauce

1 échalote

2 bouquets d'ail des ours

1 dl de vin blanc

1 dl de bouillon de poule

250 g de crème épaisse

80 g de beurre (facultatif)

Sel et poivre

Pour les légumes

600 g de pommes de terre grenaille (petit calibre)

4 gousses d'ail

1 branche de thym

1 branche de romarin

1 cc de fleur de sel

3 cs d'huile d'olive

400 g de petits pois écossés

Sel et poivre

Étapes de préparation

1

Lave consciencieusement les pommes de terre sous l'eau pour bien les nettoyer sans les éplucher. Écrase légèrement les gousses d'ail en chemise. Fais chauffer à feu vif la matière grasse dans une cocotte et ajoute les pommes de terre, l'ail, le thym et le romarin. Mélange bien. Baisse le feu à moyen doux, couvre et poursuis la cuisson environ 40 à 50 minutes en remuant de temps à autre. Ajoute le sel à la moitié du temps de cuisson.



2

Pour les coquelet, je les cuits ici entiers mais il est aussi possible de les cuire en demi. Sale et poivre la viande sur toutes les faces et badigonne d'huile d'olive, place-les dans un plat de cuisson avec l'ail écrasé, le thym et 1 dl d'eau.



3

Place dans un four froid et allume à 200°c, cuis environ 45 minutes en arrosant le poulet de temps à autre en gardant un oeil sur la température et de la baisser si besoin.



4

Pour la sauce, hache grossièrement l'échalote et 1 bouquet d'ail des ours. Fais fondre un peu de beurre dans une poêle et fais-y revenir l'échalote et les herbes 5 minutes. Déglace avec le vin blanc et le bouillon et laisse réduire au 3/4.



5

Ajoute la crème et laisse mijoter 15-20 minutes pour épaissir la sauce. Filtre puis replace-la dans une petite casserole, ajoute le second bouquet d'ail des ours 5 minutes avant le service.



6

Pendant que la crème épaissie, blanchis les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée environ 3-4 minutes, égoutte et ajoute-les aux pommes de terre lorsque ces dernières sont cuites et mélange.



7

Sers les coquelets nappés de sauce avec les pommes grenailles - petit pois et du bon pain frais pour pouvoir saucer. Bon app'

