



Coquelets en croûte de sel cuits au four



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 15 min

 Temps actif: 35 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 coquelets suisses (d'env. 500 g chacun)
- 2 brins sauge
- 2 blancs d'œufs
- 2 kg gros sel de mer
- 2 poivrons jaunes
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 cs huile d'olive
- 1.5 dl vin blanc sec
- sel
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans la polenta bramata) contient env.:

- 410 kcal
- 36 g de protéines
- 6 g de glucides
- 25 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

- 1 Effeuilier la sauge et placer les feuilles sous la peau des coquelets. Pour ce faire, insérer un doigt entre la peau et la poitrine et le faire glisser doucement pour détacher la peau.
- 2 Battre les blancs d'œufs et mélanger soigneusement avec le gros sel de mer et 2 à 3 cs d'eau. Sur une plaque, étaler la préparation sur env. 1 cm d'épaisseur. Répéter l'opération à côté. La dimension de ces deux «fonds» doit correspondre approximativement à la taille des coquelets. Poser les deux coquelets sur les fonds et les envelopper avec le reste de pâte au sel.
- 3 Faire cuire au milieu du four préchauffé à 180° C durant env. 40-45 minutes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

4 Pendant ce temps, parer les poivrons et les couper en gros morceaux. Peler l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle, y faire revenir l'ail et les poivrons, déglacer avec le vin blanc, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire env. 15 minutes à feu moyen.

5 Sortir les coquelets du four, casser la croûte de sel à l'aide d'un petit marteau ou d'un manche de couteau et retirer le sel. Couper chaque coquelet en deux du côté dos, préparer quatre assiettes et dresser un demi-coquelet sur chacune d'elles. Poivrer légèrement et servir avec les poivrons.

Accompagner de polenta bramata.