Coquelets en croûte de sel cuits au four

Viande Suisse
Mon choix.

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. Effeuiller 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.

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.