Poulet Alpstein avec Ribelmaïs à l'ail des ours, asperges et morilles

Mon choix.

Durée totale: 2 h 40 min

Temps actif: 1 h 40 min

Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

Poulet

1	poulet Alpstein prêt à cuisiner
un peu du	romarin
un peu d'	ail
un peu d'	huile de colza

Pâte

100 g	farine
1	œuf
1 pincée	sel

Jus

1 cs	concentré de tomates
125 ml	vin rouge sec
60 g	carotte coupé en dés
60 g	oignon coupé en dés
60 g	céleri coupé en dés
60 g	pomme coupée en dés
60 g	poireau coupé en dés
500 ml	fond de volaille

Asperges

350 g	asperges vertes
425 g	asperges blanches

un peu de	beurre
	sel
	poivre du moulin

Morilles

12	morilles nettoyées
1 pincée	sel marin
un peu de	beurre

Ribelmaïs à l’ail des ours

1 l	bouillon de volaille
200 g	Ribelmaïs
100 g	pesto d’ail des ours
60 g	fromage d’Appenzell fort, râpé
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1167	kcal
58 g	de protéines
65 g	de glucides
70 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

1. Découper le poulet en laissant les blancs sur l’os, placer la viande dans un sachet sous vide et la cuire 25 minutes dans de l’eau à 58° C.

2. Sortir les blancs du sachet, les tamponner et les faire revenir sur le côté peau dans une poêle à bords hauts. Retourner et arroser continuellement avec la graisse de cuisson qui peut être aromatisée avec du romarin et un peu d’ail à la fin. Quand le blanc de poulet est bien croustillant et doré, retirer la poêle du feu et laisser reposer sur l’os à couvert pendant env. 10 minutes.

3. Détacher la viande des cuisses et la couper en morceaux de taille égale, faire revenir dans une poêle, ajouter les autres ingrédients, faire revenir. Mouiller avec le fond de volaille lié, rectifier l’assaisonnement, laisser refroidir sur une assiette.

4. Mélanger la farine et l’œuf en une pâte lisse et souple et mettre au frais pendant 30 minutes. Étaler ensuite finement la pâte et découper des rondelles de 8 cm de diamètre. On compte trois ravioles par personne.

5. Placer un peu de ragoût de viande des cuisses de poulet au milieu d’une rondelle de pâte, replier en demi-cercle et bien presser les bords pour en chasser l’air et bien fermer la raviole. Cuire 2-3 minutes al dente dans de l’eau salée puis tourner dans un peu de beurre.

6 Rôtir les os dans un peu d'huile de colza, ajouter les légumes, faire revenir, ajouter le concentré de tomate. Quand la couleur est belle, mouiller avec le vin rouge, laisser réduire de moitié. Ajouter le fond de volaille et laisser réduire de deux tiers. Passer à travers un tamis fin, assaisonner avec du sel et de poivre.

7 Peler les asperges vertes et les asperges blanches et les couper à la même longueur. Blanchir rapidement dans de l'eau salée, refroidir dans de l'eau glacée, laisser égoutter sur un torchon de cuisine. Couper les pointes des asperges à 6 cm, couper le reste des asperges en tronçons en biais, faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Elles devraient rester légèrement croquantes. Assaisonner avec du sel et du poivre.

8 Faire revenir les morilles dans du beurre moussant, assaisonner avec du sel et du poivre.

9 Chauffer le bouillon de volaille, ajouter le Ribelmaïs, cuire 25-35 minutes à feu moyen, réduire la chaleur, ajouter le pesto d'ail des ours et l'incorporer en soulevant la masse. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le fromage d'Appenzell râpé.

Présentation:

Étaler du Ribelmaïs à l'ail des ours en diagonale sur une assiette ronde, ajouter une pointe d'asperge blanche et d'asperge verte, placer 3 ravioles et 3 morilles autour, créer une belle image avec les asperges restantes, poser la moitié de la poitrine de poulet détachée de l'os au milieu du Ribelmaïs. Assaisonner avec du sel marin grossier et du poivre, napper de sauce tout autour.