



Poulet de grain grillé en « crapaudine » et sauce béarnaise à la menthe

Poulet de grain grillé en « crapaudine » (pour 4 personnes)

- 2 poulets de grain
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 kg de pommes de terre à frites épluchées
- 250 g de beurre clarifié
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 c à s de gastrique
- 2 betteraves rouges cuites au jus
- 1 botte de cresson de fontaine lavée et essorée
- 2 c à s de yaourt entier
- 1 c à c de moutarde douce
- 2 c à s d'huile d'arachide
- Sel
- Poivre du moulin
- Poivre blanc moulu

Préparation :

1/ Coupez votre poulet en « crapaudine ». Salez et poivrez. Mettez-le à griller, côté peau, sur une plaque bien chaude. Lorsqu'il sera bien « ferré », terminez la cuisson au four à 180-200°C.

2/ Râpez les pommes de terre à l'aide d'une râpe. Lavez à grande eau jusqu'à élimination complète de l'amidon. Réservez dans de l'eau claire.

3/ Détaillez les betteraves en tranches de +/- 1cm, disposez sur un plat long et réservez. Ciselez finement la menthe fraîche.



- 4/ Dans un bol, préparez une vinaigrette avec le yaourt.
- 5/ Lorsque votre poulet est cuit, réservez-le au chaud.
- 6/ Montez les jaunes d'œufs avec la gastrique sur une source de chaleur douce jusqu'à obtention d'un mélange bien onctueux de la consistance d'un sabayon.
- 7/ Incorporez progressivement le beurre clarifié tiède. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la menthe fraîche finement ciselée. Gardez au chaud.
- 8/ Dans une huile très chaude, faites frire les pommes de terre râpées. Lorsqu'elles sont bien dorées, séchez-les dans un linge et salez-les.
- 9/ Découpez le poulet en morceaux, dressez-le sur assiette, garnissez d'un bouquet de cresson, d'un peu de pommes « paille ». Sur une assiette séparée, servez la salade de betteraves assaisonnée de vinaigrette. Passez la béarnaise à part.

Galette des rois

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 100 g de poudre d'amandes
- 75 g de sucre
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de beurre en pommade
- Quelques gouttes d'extract d'amande amère
- 1 fève

Préparation :

- 1/ Disposez une pâte dans un moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette
- 2/ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients (poudre d'amande, sucre, œuf, beurre en pommade et extract d'amande amère).
- 3/ Etalez le contenu du saladier sur la pâte et mettez-y la fève.
- 4/ Refermez la galette avec la 2e pâte et collez bien les bords.
- 5/ Dessinez au couteau dessus et dorez au jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Percez le dessus de petits trous pour laisser s'échapper l'air.
- 6/ Enfournez à 210°C pendant +/- 30 minutes.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_poulet-de-grain-grille-en-crapaudine-et-sauce-bearnaise-a-la-menthe?id=8169902&emissionId=5931