



Volaille aux morilles et bar à la citronette

Volaille aux morilles et riz pilaf (pour 2 personnes)

- 1 poulet de 1,4 kg
- 250 g de morilles
- 100 g de riz blanc
- 1/2 l de fond de volaille
- 5 cl de porto
- 2 échalotes
- 125 g de crème
- Beurre
- 5 cl d'huile d'olive
- Persil haché (pour la déco)
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

- 1/ Désossez les volailles et gardez les carcasses pour faire le jus.
- 2/ Coupez les carcasses en morceaux, faites-les revenir dans le beurre et l'huile et ensuite, colorez-les. Pendant ce temps, émincez l'échalote et ajoutez-la aux carcasses. Mouillez avec le Porto et le fond de volaille et faites mijoter 30 minutes.
- 3/ Passez le jus au chinois, ajoutez-y ensuite la crème. Puis faites réduire de moitié.
- 4/ Pendant ce temps, poêlez les volailles et mettez-les dans le jus.
- 5/ Lancez également la préparation du riz pilaf. Faites réduire une échalote dans un peu de beurre. Ajoutez un verre de riz blanc cru et 2,5 fois son volume d'eau. Couvrez et laissez pendant 12 minutes.
- 6/ Nettoyez les morilles à l'eau pour enlever le sable, puis mettez-les à cuire avec la volaille pendant 20 minutes.
- 7/ Sortez la volaille et les morilles du jus et, faites réduire.
- 8/ Egrainez le riz à la fourchette et ajoutez-y une noix de beurre. Dressez.



Bar à la « citronette » (vinaigrette citronnée) pour 2 personnes

- 2 filets de bar de 200 g
- 2 tomates mondées
- 1 gousse d'ail
- 2,5 cl de pastis
- 100 ml de jus de citron
- 50 ml d'huile d'olive
- 7 feuilles de basilic
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

- 1/ Pour faire la marinade, mettez dans un bol l'huile d'olive, le pastis, l'ail, les feuilles de basilic, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Faites mariner 12h.
- 2/ Placez le bar sur une plaque à four avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3/ Epépinez les tomates et coupez la chair en petits dés.
- 4/ Passez la marinade au chinois puis montez-la au jus de citron.
- 5/ Enfournez le bar et faites-le cuire 8 minutes à 200°C.
- 6/ Lorsque votre poisson est cuit, dressez-le sur assiette, nappez de marinade, de dés de tomates et de julienne de basilic.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_volaille-aux-morilles-et-bar-a-la-citronette?id=8214242&emissionId=5931