

# Mijoté de volaille à l'ancienne, salade de couscous à la vinaigrette tiède aux herbes fraîches- Atelier virtuel

Recette pour 2 personnes

## Description

Tendres morceaux de poitrine de poulet et champignons de Paris cuits dans une sauce au vin blanc, crème, moutarde de Meaux et estragon et accompagnés d'un couscous agrémenté d'une vinaigrette tiède aux herbes.

## L'astuce du chef

La moutarde de Meaux joue un rôle de liant dans cette recette permettant d'épaissir la sauce au vin blanc.

## Ingrédients

### Pour la cocotte de poulet

- 2 Unité(s) Poitrine de poulet
- 125 Gr Champignon
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 100 Ml Vin blanc
- 100 Ml Crème 35% à cuisson
- 2 Branche(s) Estragon
- 8 Ml Moutarde de meaux

### Pour le couscous aux herbes fines

- 100 Ml Couscous
- 100 Ml Bouillon de poulet

### Vinaigrette tiède aux herbes

- 1 Unité(s) Échalote ciselée
- 5 Ml Câpres
- 5 Unité(s) Tomates cerises
- 25 Ml Vinaigre balsamique
- 2 Branche(s) Persil
- 1 Unité(s) Oignon vert

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

### Prévoir avant le cours VIDÉO

Coupez les Poitrines de poulet en morceaux. Nettoyez les champignons à l'aide d'un linge humide. Emincez-les finement (lamelles)

Coupez les tomates cerises en 4.

Égouttez les câpres.

Gardez au chaud le bouillon de poulet.

## Avec le chef

Ciselez l'oignon rouge.

Hachez les feuilles d'estragon.

Ciselez persil italien.

Coupez l'oignon vert en biseau (les sifflets)

## Préparation de la cocotte de poulet

Dans une cocotte ou une poêle, faites chauffer un filet d'huile végétale et faites saisir les cubes de volaille à feu vif, afin d'obtenir une belle coloration dorée. Salez et poivrez. Ajoutez l'oignon et faites-le suer quelques minutes en remuant. Ajoutez les champignons, faites-les revenir 2 minutes.

Déglacez au vin blanc, laissez réduire de moitié et ajoutez la crème et la moutarde. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Ajoutez l'estragon au dernier moment.

## Préparation du couscous aux herbes fines

Amenez le bouillon de poulet à ébullition. Dans un bol, mélangez le couscous avec un filet d'huile d'olive. Versez le bouillon sur le couscous, mélangez et couvrez. Laissez gonfler 10 minutes.

Égrainez le couscous à l'aide d'une fourchette.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir l'échalote ciselée. Ajoutez par la suite les câpres, les tomates cerises, déglacez avec le vinaigre balsamique, laissez réduire quelque peu,

Hors du feu ajoutez l'huile d'olive (75 ml), bien mélanger à l'aide d'un fouet. Au moment de mélanger avec le couscous, ajoutez les herbes fraîches.

## Dressage de vos assiettes

Dans votre assiette, déposez un peu de couscous aux herbes, puis servez le poulet dans de petites cocottes et placez-les à côté du couscous aux herbes. Finalisez avec les sifflets d'oignon vert

**Bon appétit!**