

# Poulet de grain, garniture bourguignonne, légumes racines rôtis, polenta au parmesan |

Recette pour 4 personnes



## Description

Bâtonnet de croustillant de polenta au parmesan, accompagné d'une garniture de légumes racines, deux morceaux de haut de cuisse de poulet.

Une garniture bourguignonne finalise l'assiette sur le dessus.

## L'astuce du chef

Attention, dans l'assaisonnement de la garniture bourguignonne, mettre uniquement du poivre, le lardon va apporter le sel.

Vous pouvez utiliser le fromage de votre choix pour la polenta.

## Ingrédients

### Poulet, garniture bourguignonne

- 600 Gr Haut de cuisse de poulet
- 125 Gr Oignons grelots surgelés
- 125 Gr Champignons de paris
- 100 Gr Bacon
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Légumes racines rôtis

- 200 Gr Panais
- 200 Gr Carotte
- 200 Gr Céleri-rave
- 250 Gr Pommes de terre grelots
- 150 Gr Oignon
- 4 Branche(s) Persil
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 2 Branche(s) Thym
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

### Polenta au fromage

- 200 Ml Lait
- 75 Ml Eau
- 100 Gr Semoule de maïs fine
- 20 Gr Beurre

- 25 Gr Parmigiano reggiano râpé
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

## **Préparation**

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four à 400 F°**

### Mise en place

Éssuyez et coupez en quartiers les champignons de Paris.

Retirez la couenne et coupez le bacon en lardons.

Taillez les hauts de cuisse de poulet en cubes.

Épluchez et découpez des bâtonnets de céleri-rave.

Épluchez et découpez en bâtonnets la carotte.

Coupez les pommes de terre grelots en deux.

Hachez le persil.

Épluchez et ciselez l'oignon.

### Blancs de poulet et garniture bourguignonne

Assaisonnez le poulet. Dans une poêle chaude avec de l'huile, saisissez les cubes de volaille.

Ajoutez une noisette de beurre et un peu d'eau, faites revenir vos oignons perlés. Dans une autre poêle chaude, faites sauter vos lardons, ajoutez-y les champignons. Ajoutez les oignons et le poulet dans la poêle, mélangez bien et gardez au chaud. Assaisonnez.

### Légumes racines

Dans une poêle à feu vif avec de l'huile, faites revenir l'oignon et ajoutez aussitôt les légumes racines, cuire environ 3 minutes. Transférez les légumes sur une plaque à cuisson, ajoutez-y l'ail haché et le thym, mélangez bien et placez dans le four durant 40 minutes environ. Remuez fréquemment au cours de la cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonnez. Au moment de servir, ajoutez le persil.

### Polenta au fromage

Dans une casserole, portez à ébullition le lait, l'eau et une pincée de sel. Baissez le feu à moyen et ajoutez la semoule de mas en pluie au dessus de la casserole. Ne cessez pas de brasser avec un fouet. Cuire environ 15 minutes à feu doux en remuant régulièrement à l'aide d'une spatule. Hors du feu ajoutez le fromage, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement. Coulez la préparation dans une plaque avec un film dans le fond. Après une heure au frigo, démoulez la polenta, coupez des morceaux de 10 cm de long x 3 cm de large. Dans une poêle chaude avec du beurre, saisissez les morceaux de polenta de tous les côtés. Une fois une belle coloration obtenue, réservez au chaud.

### Finition

Sur une belle assiette, placez deux bâtonnets de polenta au centre. Ensuite, mettez une belle portion de légumes rôtis par-dessus. Placez ensuite les hauts de cuisse de poulet par-dessus et finalisez l'assiette avec la garniture à la bourguignonne.

**Bon appétit!**