

Ragoût minute de hauts de cuisse de poulet, sauce au vin du Jura, carottes Arc-en-ciel, asperges et poivrons grillés

Recette pour 4

Description

Dans l'esprit d'une blanquette de veau, voilà un plat de la cuisine traditionnelle française à base de poulet avec une sauce au vin blanc, le tout accompagné de légumes rôties.

Ingrédients

Poulet au vin blanc

- 12 Unité(s) Haut de cuisse de poulet désossé
- 1 Gros(se)(s) Oignon blanc
- 3 Cuil. à soupe Farine
- 1 Tasse(s) Vin blanc du jura
- 2 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 4 Tasse(s) Bouillon de poulet
- 0.25 Tasse(s) Crème 35% à cuisson
- 3 Branche(s) Persil plat

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Légumes rôties

- 6 Unité(s) Carotte fane
- 0.50 Tête(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym
- 12 Unité(s) Asperge verte
- 2 Unité(s) Poivron jaune
- 0.50 Casseau(x) Tomates cerises

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **420 F°**

Mise en place

Épluchez l'oignon, émincez-le finement. Préparez le bouillon de poulet (gardez-le au chaud), effeuillez les branches de persil plat.

Épluchez les carottes fanes (ou arc-en-ciel), coupez-les sur leur longueur en deux ou plus suivant la grosseur. Coupez les tomates cerises en deux, videz et coupez en lanières les poivrons. Coupez la queue des asperges, ensuite sur la longueur.

Coupez en deux sur l'équateur la tête d'ail.

Poulet

Dans un petit chaudron bien chaud avec de l'huile, faite revenir les oignons sans coloration en y ajoutant tout de suite du sel.

Par la suite, ajoutez les hauts de cuisse de poulet, faites-les bien revenir pour colorer joliment les

morceaux.

Basculez le chaudron pour enlever le gras superflu, reposez sur un feu plus doux, ajoutez la farine de manière à bien envelopper tous les morceaux.

Mélangez bien l'ensemble, ajoutez la moutarde, faites cuire 1 minute en remuant. Ajoutez ensuite le vin blanc en augmentant le feu, laissez réduire de moitié.

Ajoutez le bouillon de poulet chaud, laissez cuire à couvert dans le four durant 15 à 20 minutes.

Si vous le souhaitez, avant de servir, ajoutez un peu de crème (facultatif).

Assurez-vous de l'assaisonnement en sel et poivre.

Légumes rôtis

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, ajoutez un bon filet d'huile d'olive, sel et poivre.

Déposez le tout sur une plaque de cuisson, placez-la dans le four pour environ 20 minutes.

Assurez-vous de la bonne cuisson des légumes, gardez-les encore un peu croquantes.

Montage et finition

Déposez au fond de votre assiette le légumes rôtis, déposez dessus le ragoût minute.

Finalisez avec des feuilles de persil ici et là.

Bon appétit!