



# Poulet braisé, sauce aux herbes vertes et risotto



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Moyenne



# Ingrédients

## **Pour le poulet :**

1 poulet (gros)  
sel  
mélange d'herbes potagères (thym, estragon et/ou persil plat)  
100 grammes de beurre  
3 carottes (en rondelles)  
1 oignon (émincé)  
1 verre de vin blanc  
2 1/2 décilitres de bouillon de poule  
1 feuille de laurier

## **Pour la sauce :**

1 cuillère à soupe de beurre  
1 cuillère à soupe de farine  
1 décilitre de crème  
sel et poivre  
1/2 citron (jus)  
1 bouquet estragon (ou de ciboulette, ciselé(e))

## **Pour le risotto :**

2 cuillères à soupe de beurre  
2 sjalotten (émincées)  
2 gousses d'ail (émincées)  
3 cuillères à café de riz pour risotto  
1 verre de vin blanc  
6 cuillères à soupe de parmesan (râpé)



## Méthode de préparation

- 1.** Salez et poivrez généreusement l'intérieur et l'extérieur du poulet. Farcissez-le d'herbes potagères. Laissez fondre le beurre dans une marmite pouvant aller au four. Faites dorer le poulet de chaque côté. Ajoutez les carottes et l'oignon. Poursuivez la cuisson quelques instants.
- 2.** Arrosez le poulet de vin et de bouillon de poule. Ajoutez la feuille de laurier. Recouvrez le tout de papier sulfurisé et mettez le couvercle sur la marmite. Laissez cuire pendant 1,5 heure dans un four préchauffé à 165 °C ou laissez mijoter à feu doux.
- 3.** Préparez la sauce : dans un poêlon, laissez fondre 1 cuillère à soupe de beurre et ajoutez 1 cuillère à soupe de farine. Poursuivez la cuisson et ajoutez peu à peu 2,5 dl du liquide prélevé de la marmite du poulet. Laissez réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Ajoutez la crème. Assaisonnez de poivre, de sel et de jus de citron. Au moment de servir, ajoutez l'estragon ou la ciboulette.
- 4.** Préparez le risotto : dans une poêle, laissez fondre deux cuillères à soupe de beurre et faites y suer deux échalotes et deux gousses d'ail émincées. Ajoutez 3 tasses de riz pour risotto et remuez bien. Arrosez le riz avec le verre de vin blanc et laissez réduire complètement. Ajoutez le reste du bouillon de la marmite et remuez bien. Laissez réduire jusqu'à l'obtention d'un plat de riz crémeux. Après ± 18 minutes, le riz est à point. Ajoutez le parmesan et mélangez bien.
- 5.** Dressez le poulet sur un plat et garnissez-le des légumes de la marmite. Nappez le tout de sauce. Accompagnez ce plat de risotto.