

Plat : Poularde de Bresse AOP en croûte de sel



Recette proposée par l'AOP Volailles de Bresse



Ingrédients pour 6 personnes



1 Poularde de Bresse AOP d'environ 2 kg vidée, à commander chez un des 10 producteurs de volailles de Bresse Etik'table



Une demi tête d'ail et un oignon bio de la ferme du Bout du Monde à Corveissiat



7 oeufs bio de la ferme du Mont à St Denis les Bourg



1 kg de farine bio du Moulin Nicolas à Viriat

1,2 kg de gros sel, 1 bouquet garni

1. La veille, placer à l'intérieur de la poularde la demi tête d'ail non épluchée, l'oignon et le bouquet garni. Réserver-la au réfrigérateur sans la brider.

2. Préparer la pâte à sel : mélanger intimement le gros sel et la farine dans un saladier. Ajouter 2 oeufs entiers, 4 jaunes d'oeufs et 15cl d'eau. Malaxer le tout afin d'obtenir une pâte homogène. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

3. Le lendemain, préchauffer le four à 175°C (TH.6). Etaler la pâte à sel à 1cm d'épaisseur. Saler, poivrer l'intérieur et l'extérieur de la poularde, puis envelopper-la complètement de pâte à sel en la faisant bien adhérer à la peau et en fermant toutes les ouvertures. Il ne doit pas rester d'air entre la poularde et la pâte à sel.

4. Avec le reste de pâte à sel, vos enfants seront ravis de vous aider à confectionner des feuilles et des fleurs que vous collerez sur la poularde bien préparée. Badigeonner de jaune d'oeuf toute la surface de la pâte à l'aide d'un pinceau, puis mettre au four et faites cuire 1h15. La croûte doit prendre une belle couleur dorée.

5. Après cuisson, laisser reposer 30 min dans un endroit chaud (55°C) ou dans le four éteint.

Conseils du chef : casser la croûte de sel à l'aide d'un gros couteau, puis découper la poularde et servez, par exemple avec une garniture de légumes de saison. La cuisson lente, à l'étouffée et à basse température, dans une croûte hermétique préserve le goût et le moelleux de la poularde, et évite tout dessèchement de la chair en lui conférant une belle couleur dorée.

Plus d'infos sur www.etik'table.fr