

## *Poulet Poché, Sauce Curry*

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 2 heures

### **Ingrédients :**

- 1 poulet fermier
- 250 g de légumes pour Julienne
- 1 pomme Jonagold
- 1 gros oignon
- 3 tomates
- Curry en poudre
- 75 g de beurre
- 1 c à soupe de farine
- 50 g de crème fraîche
- Sel
- Poivre

### **Recette :**

#### **La veille**

- Dans un court-bouillon contenant la Julienne, plongez le poulet entier et laissez poché durant 45 minutes environ (suivant la grosseur).
- Laissez refroidir et décortiquez le poulet en morceaux de grosseur moyenne en retirant la peau.

#### **Le jour même**

- Dégraissez le bouillon à l'aide d'une grande cuillère.
- Prélevez 3 c à soupe de bouillon froid. Faites chauffer le reste.
- Hachez l'oignon et râpez la pomme. Ebouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les.
- Dans une sauteuse, faites un roux blanc avec le beurre et la farine. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- Ajoutez l'oignon et la pomme. Mouillez avec les 3 c à soupe de bouillon froid et délayez au fouet.
- Transvasez alors cette préparation dans le bouillon chaud.
- Ajoutez le curry selon votre goût, salez et poivrez.
- Laissez cuire à feu doux 20 minutes, en remuant de temps en temps.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez ensuite les morceaux de poulet à la sauce, puis les tomates mondées et épépinées.
- Parsemez de persil haché.
- Servez avec du riz.