



*Préparation 1 h 30 minutes*

## **Fricassée de Poulet Fermier de Touraine aux légumes anciens**

**Pour 4 personnes :**

- 1 poulet fermier de Touraine de 1,8 kg à 2 kg
- 15 cl d'huile de colza
- 75 gr de beurre
- 10 gr de gingembre en poudre
- 90 gr d'oignons
- 150 gr de champignons de Paris
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- ¼ litre de vin blanc
- ½ litre d'eau
- 20 gr de fond de veau
- 450 gr de racine de persil plat
- ½ botte de persil plat
- 450 gr de Rutabaga
- 400 gr de Panais

Couper le poulet cru en 8 morceaux, assaisonner et saisir la viande dans une poêle avec l'huile, 50 gr de beurre et le gingembre en poudre. Le mettre dans une cocotte, ajouter les oignons coupés en cubes, les champignons coupés en quartiers, assaisonner, mélanger le tout. Ajouter 2 branches de thym, les feuilles de laurier, le vin blanc et cuire pendant une heure à feu doux avec couvercle. Retirer la garniture et le poulet, rectifier l'assaisonnement, ajouter le fond de veau avec ½ litre d'eau, réduire au ¾ puis remettre la garniture sans le thym ni le laurier, servir.

A part, prendre les légumes anciens, les éplucher, les couper en cubes. Dans un sautoir, les faire cuire avec 25 gr de beurre et un peu de sel, bien mélanger et ajouter un peu d'eau de façon à les rendre moins croquants, rectifier l'assaisonnement, ajouter ½ botte de persil plat et dresser dans un légumier.



*Préparation 1 heure*

## **Poulet Fermier de Touraine rôti farci de pain au yaourt et au persil plat**

### **Pour 4 personnes :**

- 1 poulet fermier de Touraine de 1,8 kg à 2 kg
- 200 gr de pain de mie
- 2 pots de yaourts à l'ancienne de 140 gr chacun
- 3 gousses d'ail
- ½ botte de persil plat
- 150 gr de beurre
- Sel et poivre
- 10 cl d'eau

Enlever les ficelles, puis élargir légèrement le « cul » du poulet. Dans un bol, mettre le pain de mie sans la croûte, les pots de yaourts, les gousses d'ail fraîches hachées et la ½ botte de persil plat haché finement, assaisonner suffisamment puis farcir le poulet, le ficeler. Penser à beurrer, saler et poivrer la surface de la volaille et la cuire au four à 180 °C pendant 45 à 50 minutes. Une fois cuit, passer le jus de cuisson au chinois fin, verser dans le fond du plat avec 10 cl d'eau de façon à récupérer les sucs du plat, assaisonner. Le poulet farci accompagné de son jus pourra être servi avec des pâtes fraîches.



*Préparation 1 heure*

## **Cocotte de Poulet Fermier de Touraine au Montlouis et rillons de Touraine**

***Pour 4 personnes :***

- 1 poulet fermier de Touraine de 1,8 kg à 2 kg
- 100 gr de beurre
- 50 gr d'échalotes
- 150 gr d'oignons
- 150 gr de champignons de Paris
- 275 gr de rillons de porc de Touraine
- 300 gr de petites pommes de terre de Noirmoutier
- 100 gr de gousses d'ail
- 120 gr de beurre frais doux
- 5 cl d'huile de colza
- 1 branche de thym
- 75 cl de vin de Montlouis

Dans une cocotte en fonte, faire colorer sur toutes les faces le poulet avec du beurre puis la mettre au four à 180°C pendant 45 minutes.

Dans le même temps, dans une poêle, mettre les oignons ciselés, les champignons, les rillons coupés en lardons, les pommes de terre, les gousses d'ail avec la peau. Faire rissoler le tout à feu doux avec 50 gr de beurre et l'huile de colza, assaisonner puis dresser dans un plat.

Une fois la volaille cuite, la retirer de la cocotte, garder le jus de cuisson dedans, ajouter 1 branche de thym équeutée et hachée finement, déglacer avec 75 cl de vin de Montlouis. Ajouter les échalotes et le beurre frais, assaisonner et servir.



*Préparation 1/2 heure*

## **Wok de Poulet Fermier de Touraine sauce soja**

### ***Pour 4 personnes :***

- 1 poulet fermier de Touraine de 1,8 kg à 2 kg
- 60 gr d'échalotes
- 100 gr de carottes
- 2 tomates
- 180 gr de poireaux
- 60 gr de beurre
- 100 gr de vermicelle de soja
- 100 ml de sauce soja
- 30 ml d'huile de sésame (facultatif)
- Sel et poivre

Découper le poulet frais en morceaux et la chair en julienne, mettre de côté. Tailler en lanières : les échalotes, les carottes, les poireaux, la chair et la peau des tomates préalablement vidées. Mettre le beurre dans un wok, faire revenir les échalotes puis ajouter la volaille en la faisant légèrement colorer, ajouter les poireaux et les carottes, cuire 7 minutes à feu doux avec le couvercle. Verser le vermicelle chinois blanchi, la sauce soja, assaisonner, incorporer les tomates. Vous pourrez ajouter de l'huile de sésame à votre goût et servir.