



Filet de poulet façon brabançonne à la Houppes

Par Nicolas

4 pers.



4 filets de poulet

12 chicons

1 Houppes (330 ml)

1 oignon

1 carotte

3 gousses d'ail

500 ml de bouillon de volaille

250 gr de carcasse de volaille
(facultatif)

1 branche de thym

Beurre ou matière grasse

Sel et poivre

Huile

Roux brun ou maïzena

NOTE DU CHEF

Accompagnez ce plat de frites faites « maison » pour représenter au mieux notre beau pays qu'est la Belgique !

1 Rincer les chicons, les couper la base, retirer les 1^{ère} feuilles à garder pour la garniture et creuser un cône à la base afin d'enlever le cœur.

2 Mettre les chicons dans une casserole, verser du bouillon de volaille à mi-hauteur et ajouter une noix de beurre, du sel et du poivre. Mettre à cuire à couvert 10 minutes environ. Une fois les chicons cuits, les égoutter sur une grille en gardant l'eau de cuisson.

3 Concasser les carcasses de volaille en petits morceaux. Laver et éplucher l'oignon, la carotte et l'ail et les couper en petits morceaux. Mettre une poêle à chauffer avec un peu d'huile et y saisir les carcasses pour bien les colorer. Ajouter les légumes et les laisser bien suer.

4 Déglacer à la Houppes et décoller les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois pour ne pas griffer la poêle.

5 Ajouter le jus de cuisson des chicons et le reste du bouillon de volaille. Assaisonner légèrement et ajouter la branche de thym. Porter à ébullition, puis laisser réduire de moitié à feu doux.

6 Passer le contenu de la poêle au chinois et laisser bien égoutter pour récupérer un maximum de jus. Presser légèrement les chicons pour terminer d'extraire le jus, l'ajouter dans la sauce et la refaire bouillir dans une casserole. Lier la sauce avec du roux brun ou de la maïzena brune, rectifier l'assaisonnement et garder au chaud.

7 Faire chauffer une poêle avec de la matière grasse et y saisir les blancs de volaille des deux côtés en commençant par le côté peau. Les débarrasser sur une plaque et les mettre au four pendant 15 minutes à 180°C.

8 Dans la même poêle, remettez un peu de matière grasse et y colorer les chicons sur toutes les faces, puis les garder au chaud.

9 Une fois le poulet cuit, dresser et déguster.



Bon appétit !