Poulet au vinaigre

écrit par Karim

Entre le poulet basquaise et le poulet au vinaigre, ce sont des plats que je fais régulièrement. J'en ai même oublié le poulet grillé que j'adore également mais que je réserve plutôt pour le printemps et l'été.

Cette recette est tirée d'un livre Tuperware et suggérée par ma tante qui habitait dans la Sarthe. Je n'ai jamais mangé autant de bonnes volailles que depuis ces dernières années. Avant, comme la majorité d'entre vous je suppose, j'achetais mes poulets chez le boucher et je ne prenais pas toujours du poulet fermier car cela coûte excessivement cher. Chez ma tante, la volaille me coûtait à peine 7 euros pour 2 kg en moyenne. Je cuisine, en moyenne, un poulet par semaine. Je ne suis pas un adepte de la viande rouge mais j'adore la viande blanche et je suis d'ailleurs presque le seul à la maison, les autres sont des carnivores.

La sauce est légèrement piquante mais juste ce qu'il faut. L'association du vinaigre et de la moutarde est en parfaite adéquation avec le poulet. Il faut savoir (*je ne le savais pas jusqu'à ce que je vous écrive la recette*) que la moutarde est un excellent condiment léger et riche en nutriments, qu'il ne contient que très

peu de métaux lourds, qu'il favorise la digestion et est un puissant anti cancérigène (m*oi, j'ajouterai même qu'elle débouche bien le nez*). Cerise sur le gâteau, Mesdames vous allez adorer cela : la moutarde est aussi bonne pour nos cheveux. L'huile de moutarde est une tradition indienne pour la beauté et le soin capillaire ; « *Ce soir, je vais demander à ma femme si elle veut que je lui fasse un soin à la moutarde. Je penses qu'elle ne va pas hésiter une seconde ».*

A mon habitude, j'ai volontairement quelque peu modifié la recette originale. C'est incontrôlable, j'ai toujours besoin de mettre ma petite touche personnelle. Je penses que c'est une manière de m'approprier la recette. Il y a ceux qui veulent aller vite et ceux qui veulent toujours bousculer les codes, je penses que je fais partie de la seconde catégorie (*non, je ne me fais pas vieux, je suis juste un peu maniaque*).

Pour la volaille, je ne saurai trop vous conseiller de prendre du poulet fermier estampillé « Les poulets fermiers Label Rouge ou Bio IGP », sélectionnés pour leur croissance lente et leur qualité de chair. Elevés en liberté sur prairies, nourris aux céréales locales et SANS OGM. C'est la garantie d'avoir une chair ferme et plus goûteuse.

Cette recette est vraiment très simple à faire, aucun piège, aucune difficulté, juste un peu de nettoyage à prévoir si vous faites revenir les morceaux de poulet à la cocotte. Il faut le savoir, l'huile n'aime pas chaleur, c'est pour cette raison qu'elle cherche continuellement à fuir la cocotte et s'écraser sur tout votre plan de travail. Je fais toujours semblant de nettoyer les contours avec un sopalin pour que ma femme ne me dise pas *« Tu fais chier, y'en a encore partout ».* Pour autant, ne sautez pas cette étape je trouve que la viande est meilleure et cela apporte une très belle coloration.

Il faut compter environ **25 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat. Vous pouvez préparer la sauce et faire griller les morceaux de poulet en parallèle. Vous gagnerez beaucoup de temps.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :
→ 1 fait-tout ou idéalement une cocotte en fonte (pour préparer la sauce)
→ 1 fait-tout en inox (pour faire griller les morceaux de poulet)
→ 1 pince à salade (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet **« Ustensiles »**)

→ 1 couteau bien aiguisé (pour couper le poulet)
→ 1 cercle de présentation (pour servir le riz)

Ingrédients pour 6 personnes :

→ 1 poulet fermier (environ 2kg) ou 3 cuisses et 3 blanc de poulet
→ 70 g de vinaigre blanc
→ 1 CAS de moutarde
→ 1 CAS de moutarde à l'ancienne
→ 70 g de concentré de tomate (1 petite boîte)
→ 70 g d'eau
→ 3 cuillères à soupe (CAS) de crème fraîche épaisse
→ 1 oignon moyen
→ De l'huile d'olive et un peu de beurre
→ sel et poivre à votre convenance

Etapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Commencer par préparer la sauce :

Couper **l'oignon** en brunoise (coupé en petits dés), verser **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** et une **noix de beurre** dans le fait-tout.
A feu très moyen, faire suer l'oignon pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement.

Verser **le vinaigre** (70g) dans la cocotte. Laisser réduire pendant 2 minutes en remuant régulièrement.
Verser **la cuillère à soupe de moutarde**. Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute en remuant régulièrement.

Verser **la tomate concentrée** (70 g). Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute en remuant régulièrement.

Verser **le verre d'eau** (70g) et laisser cuire 2 minutes puis verser **les 3 cuillères de crème fraiche**. Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute.

Verser **la cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne**. Mélanger, poser le couvercle dessus et laisser cuire à feu doux pendant tout le temps de préparation du poulet. Touiller de temps en temps.
Ajouter **le sel et poivre** à votre convenance.

Préparation de la volaille : (vous pouvez demander à votre boucher de le faire, vous gagnerez du temps)

-> La volaille est vidée et propre (s*i ce n'est pas le cas, changez de boucher*)
-> Poser la volaille sur le flanc et prendre la cuisse à pleine main, la tirer vers vous et inciser avec un couteau bien aiguisé.
-> Inciser la peau jusqu'au sot-l'y-laisse.
-> Dégager la cuisse en la soulevant délicatement pour laisser apparaître la boule de l'os du fémur.
-> Dégager le sot-l'y laisse et contourner le cartilage de l'os du fémur.
-> La première cuisse est terminée. Procéder de la même façon pour la deuxième cuisse.
-> Découper la peau en travers de la cage thoracique et jusqu'à la colonne vertébrale.
-> Plier la colonne qui se brisera sans difficulté. Utiliser le couteau pour vous aider à couper cette partie.
-> Placer le reste de la bête sur la planche.
-> Pour les flancs, je ne les sépare pas. Je préfère le faire après la cuisson, c'est plus simple et ils tiennent mieux pendant la cuisson.

Si vous avez un très gros poulet (comme sur la photo) vous pouvez décider de couper les cuisses et les flancs en 2 pour avoir 8 morceaux.

Dans une cocotte en inox, faire chauffer **2 CAS d'huile d'olive** et **20 gr de beurre**.
A feu vif, faire revenir tous les morceaux jusqu'à obtenir une coloration délicieuse. Répéter l'opération pour tout les morceaux. Ne pas hésiter à mettre un couvercle, baisser légèrement le feu et laisser les morceaux de poulet revenir tranquillement. Il faut compter environ 5 minutes par morceaux pour avoir une belle coloration. Ne pas mettre tous les morceaux en même temps, il faut que la viande soit en contact avec le gras pour colorer.
Attention aux projections (*on vous surveille*) lorsque vous soulevez le couvercle, éviter de laisser tomber l'eau de la condensation dans la cocotte.

Au fur et à mesure de la cuisson des morceaux de volaille, les transvaser dans la cocotte avec la sauce.

Laisser mijoter 20 minutes à couvert sur feu doux. Mélanger de temps en temps. Si vous ne comptez pas servir tout de suite, éteindre et laisser la cocotte avec le couvercle. Dans les deux cas, retirer le couvercle et laisser mijoter encore 10 minutes à feu doux. Si vous n'êtes pas pressés, laisser mijoter pendant 30 minutes. Ce sera encore meilleur.

En règle générale, je prépare du **riz blanc** avec ce plat. Vous pouvez choisir tout autre accompagnement qui vous fait plaisir. Par contre, utiliser les cercles de présentation pour servir le riz.

Informations utiles :

→ Vous pouvez préparer le plat le matin ou la veille c'est encore meilleur. Personnellement, je préfère les plats réchauffés. En règle générale, j'en fait toujours plus pour pouvoir en remanger 48 heures plus tard.

→ Si vous disposez d'une cocotte en fonte, n'hésitez pas un instant à l'utiliser. Tous les ustensiles de cuisine en fonte diffusent la chaleur de façon très homogène.

→ Préférez une cuisson à feu doux longtemps, et profitez-en pour faire autre chose pendant que la cocotte fait tout le boulot. Ne vous inquiétez pas, ça ne risque pas de brûler.

→ Vous pouvez également réaliser ce plat uniquement avec des sot-l'y-laisse, c'est très fin et gouteux.

→ Si vous n'êtes pas à l'aise avec la découpe de la volaille, je vous conseille de prendre des morceaux individuels.

→ En accompagnement, vous pouvez faire des tagliatelles, des pommes de terre vapeur, une purée maison ou du Quinoa.

→ Je ne l'ai jamais testé mais vous pourriez également faire cuire ce plat au four dans une cocotte comme pour un bourguignon.

→ J’ai déjà essayé ce plat avec du cidre, c’est vraiment très bon également. Remplacer uniquement le vinaigre par du cidre.
→ N’hésitez pas à ajouter un peu de crème liquide si vous n’avez plus assez de sauce.
→ Conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …