

## La poule au pot



« Je veux qu'il n'y ait si pauvre paysan en mon royaume qu'il n'ait tous les dimanches sa poule au pot », proclamait Henri IV. C'est surtout à partir du XVII<sup>e</sup> siècle que la poule, dont l'origine remonte à la nuit des temps en Inde, commence à s'installer dans les cours des fermes françaises. Apparu dans la langue française au XIII<sup>e</sup> siècle, le terme « poule » vient du latin palla, féminin de pallus qui veut dire « petit d'un animal ».

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poule ;
- 2 oignons ;
- 4 poireaux ;
- 4 carottes ;
- 5 navets ;
- céleri ;
- laurier ;
- persil ;
- 400 g de champignons ;
- gros sel, poivre ;
- riz ;
- huile.

### Pour la sauce blanche :

- 1/2 litre d'eau ;
- 40 g de farine ;
- 1 jaune d'œuf ;
- 40 g de beurre ;
- sel et poivre.

### Préparation :

Passer la poule sous le robinet d'eau froide. La mettre dans l'autocuiseur, l'eau allant jusqu'au dessus de la poule. Ajouter du gros sel, 3 feuilles de laurier, poivrer. Chauffer.

Eplucher les légumes. Mettre les carottes et navets dans le bouillon.

Couper les pieds des champignons, les passer à l'eau et les découper en quartier dans une poêle.

Préparer la sauce blanche :

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux puis saupoudrer de farine. Mélanger pendant 3 mn.

Incorporer l'eau tout en continuant de mélanger le jaune d'œuf. Tourner la sauce jusqu'à ce qu'elle s'épaississe à feu doux pendant 10 mn.

Laisser quelques instants sur le feu et arrêter de tourner. Saler et poivrer.

### Cuisson :

Laisser cuire le bouillon pendant une demi-heure. Ensuite ouvrir l'autocuiseur, ajouter les poireaux, les oignons, le persil, laisser cuire à nouveau pendant une demi-heure. Ouvrir l'autocuiseur, prendre du jus de bouillon dans une casserole pour le riz, refermer et remettre à cuire un quart d'heure.

Dans la casserole contenant le jus de bouillon, mettre le riz à cuire (1 verre pour 2 personnes).

Faire revenir (pas trop) les champignons à la poêle avec un peu de beurre.

Ajouter les champignons dans la sauce blanche et réchauffer avant de servir.

**Le conseil du chef :**

Si votre volailler a laissé des oeufs (petites boules jaunes) à l'intérieur de la poule, ne les jeter pas, car ils donneront bon goût au bouillon !

Ne prenez pas du riz à cuisson rapide ! Achetez du riz en grains ronds et passez-le à l'eau tiède au départ pour ne pas qu'il soit trop collant. Le riz gonflera ensuite naturellement en absorbant le bon jus de bouillon de la poule.