

Poulet à la moutarde



Pour deux personnes

- Deux cuisses de poulet de qualité
- 2 cuillères à soupe de moutarde normale
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 4 tranches fines de guanciale (ou de poitrine fumée ou de pancetta)
- 5 cl de vin blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préchauffer le four à 210°C.

Couper les cuisses de poulet en deux au niveau de l'articulation et retirer la peau.

Mélanger la moutarde normale et l'huile et badigeonner la viande. Déposer dans une cocotte (ou un plat) qui va au four ET sur la flamme et enfourner pour 5 minutes, le temps de saisir la viande.

Sortir du four, verser 5 cl d'eau et déposer la guanciale coupée en petits morceaux sur le poulet. Baisser le four à 180°C et laisser cuire une trentaine de minutes en surveillant et en arrosant la viande de temps en temps.

Lorsque la viande est cuite, retirer les morceaux et réserver au chaud.

Retirer la graisse de cuisson. Cette étape est TRÈS IMPORTANTE sinon ce sera immangeable.

Verser le vin blanc et porter à ébullition en raclant avec une spatule en bois pour bien récupérer tous les sucs de cuisson. Baisser la chaleur, ajouter la crème et la cuillère de moutarde à l'ancienne, mélanger et laisser cuire une ou deux minutes sans faire bouillir. Remettre le poulet, bien napper chaque morceau avec la sauce et servir avec des pâtes fraîches, une purée, du couscous, un bon riz...

Passer la soirée à se demander pourquoi un lapin c'est mignon et pas un poulet.