



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Mijoté de poulet en croûte de maïs d'Ottolenghi

Pour 4 personnes | Très facile

85 min | **3.27€** La portion (prix indicatif)



Une technique de cuisson originale pour le poulet : la croûte.

Les ingrédients

- 300 g de Cuisse de poulet
- 1 pièce de Oignon rouge
- 1 gousse de Ail
- 10 g de Harissa à la rose
- 0.5 c à c de Paprika fumé
- 40 g de Coulis de tomate
- 1 pièce de Tomate
- 40 g de Poivron à l'huile ou en saumure
- 5 brin de Coriandre fraîche
- 5 g de Chocolat pâtissier noir 70%, 80% de cacao
- 2 pièce de Oeuf
- 30 ml de Lait demi écrémé
- 285 g de Maïs en grain
- 45 g de Beurre doux

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 60 min



Attente : 0 min

La préparation du mijoté de poulet

- 1 Si vous avez sélectionné des cuisses de poulet entières, alors désossez-les.
Note : vous pouvez aussi les laisser avec l'os mais la cuisson sera beaucoup plus longue. Il faudra séparer la viande cuite de l'os après que le poulet est mijoté.
la cuisson.

Dans tous les cas, enlevez la peau du poulet et coupez (les cuisses) ensuite en 2.

Facultatif : saupoudrez les morceaux de poulet avec du bicarbonate pour attendrir la viande. Mettez de côté.

- 2 Préparez tous les légumes :
 - épluchez et coupez 1 oignon rouge en fines lamelles.
 - hachez finement 1 petite gousse d'ail. Mettez-la de côté avec 2 càc d'harissa à la rose, ½ càc de paprika fumé et ¼ de càc de sel.
 - coupez la tomate en 4 ou 6 quartiers selon sa taille.
 - coupez 40 g de poivrons confits en lamelles de 1 cm de large.
 - hachez 5 brins de coriandre (tiges fines et feuilles)

Si vous avez ajouté du bicarbonate sur le poulet, rincez puis séchez-le.

- 3 Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les lamelles d'oignon rouge environ 4 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps. Quand l'oignon rouge est doré et tendre, ajoutez le poulet et le mix ail/harissa. Mélangez. Faites cuire 5 minutes en mélangeant fréquemment pour cuire la surface du poulet.
- 4 Ajoutez 75 ml d'eau, 40 g (3 grosses càs) de passata et la tomate. Mélangez. Portez rapidement à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes en conservant un petit frémissement.
- 5 Après 10 minutes, ajoutez 1 carré de chocolat et les poivrons confits. Mélangez. Continuez la cuisson à découvert pendant 10 minutes.

La préparation de la croûte de maïs

- 6 Séparez les blancs et jaunes de 2 œufs. Mettez les jaunes dans un mixeur et les blancs dans un récipient large pour les monter en neige. Montez les blancs en neige bien fermes.
- 7 Mixez les jaunes avec 45 g de beurre fondu, 1 conserve de maïs (285 g égouttés), 2 càs de lait ou crème liquide et ½ càc de sel. Il doit rester quelques morceaux de maïs. Ajoutez ce mélange dans les blancs montés. Mélangez délicatement avec une spatule pour éviter de faire retomber les blancs.
- 8 Préchauffez votre four à 180°C en chaleur tournante.

Le montage

- 9 Après 10 minutes de cuisson, éteignez le feu. Effilochez grossièrement le poulet en appuyant dessus avec la spatule. Ajoutez la coriandre hachée et mélangez. Si besoin, salez plus et/ou ajoutez plus du harissa à la rose si vous aimez.
- 10 Transvasez dans un plat à gratin. Ajoutez dessus le mélange au maïs.

Enfournez une trentaine de minutes environ.

Si le dessus de la croûte colore trop vite avant que l'intérieur soit cuit, couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et continuez la cuisson.

La cuisson est terminée quand la croûte n'est plus tremblotante et qu'une lame de couteau plantée au centre ressort propre. Le dessus doit être croustillant et doré.

11 Laissez reposer 10 minutes. C'est prêt !