

A base de viande

Marbré de poule faisane au foie gras et artichaut poivrade



16h25 **2h05** **2h20** **12h** **635**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des poules faisanes

- 1 Éplucher l'oignon avec un couteau d'office et la carotte avec un économe, rincer les légumes à l'eau froide.
- 2 Piquer le clou de girofle dans la base de l'oignon.
- 3 Rincer le persil, ne récupérer que les queues.
- 4 Réaliser un bouquet garni en ficelant ensemble la feuille de laurier, le thym et les queues de persil.
- 5 Rincer l'orange, tailler deux tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 6 Placer tous ces éléments de la garniture aromatique dans la cocotte, ajouter les baies de genièvre et le bâton de cannelle.
- 7 Prendre les poules. Récupérer séparément les cuisses, les filets et les carcasses.
- 8 Demander éventuellement au boucher de préparer les poules.
- 9 Concasser les carcasses de poules en gros morceaux en s'aidant si besoin d'une paire de ciseaux.
- 10 S'assurer qu'il ne reste pas d'abats ou de traces

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la poule

3 Poule faisane

Ingrédients pour le marbré

600 g **Foie gras cru**
 1 **Carotte(s)**
 1 **Oignon(s)**
 1 **Orange(s)**
 3 branche(s) **Thym**
 1 feuille(s) **Laurier**
 2 branche(s) **Persil plat**
 1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
 3 grain(s) **Baies de genièvre**
 1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
 24 g **Feuille de gélatine**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

sanguinolentes sur les morceaux de carcasse car ils risqueraient de troubler le bouillon et d'apporter de l'amertume.

- 11** Réunir les carcasses dans la cocotte avec la garniture aromatique, ajouter également les cuisses de poules.
- 12** Mouiller avec de l'eau froide à hauteur, mettre à chauffer sur feu moyen.
- 13** Pour donner plus de goût au bouillon, mouiller avec du bouillon de volaille, mais dans ce cas il est important qu'il soit froid. Ceci va permettre une meilleure diffusion des arômes.
- 14** Porter le bouillon à frémissement. Laisser cuire tout doucement pendant 2 heures en écumant régulièrement pour retirer les impuretés.
- 15** Si le boucher ne l'a pas déjà fait, retirer la peau des filets de poule.
- 16** Remplir un saladier d'eau froide et mettre la gélatine à tremper.

Étape 2

Préparation des artichauts

- 1** Remplir un saladier d'eau froide. Couper le citron en deux, presser le jus dans le saladier, ajouter les demi-citrons dans l'eau.
- 2** Éplucher légèrement les artichauts et les tourner.
- 3** Enlever le foin à l'aide de la cuillère à pommes parisiennes. Réserver les artichauts dans l'eau citronnée, poser un papier absorbant à la surface de l'eau.
- 4** Éplucher l'échalote avec un couteau d'office, la carotte avec un économe, rincer le tout.
- 5** Éplucher les champignons de paris avec un couteau d'office.
- 6** Ciseler l'échalote avec un couteau éminceur.
- 7** Tailler la carotte en rondelle de 2 à 3 mm avec l'éminceur.
- 8** Tailler le champignon en quartiers, l'émincer avec le couteau éminceur.
- 9** Mettre à chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive.
- 10** Une fois l'huile bien chaude, faire revenir ensemble sur feu vif les lardons, l'échalote, les rondelles de carotte, le champignon émincé et les artichauts.
- 11** Faire revenir pendant une minute, remuer avec la cuillère en bois. Puis déglacer avec le vin blanc.
- 12** Laisser réduire légèrement puis mouiller avec le bouillon de volaille à mi hauteur.
- 13** Piquer avec la pointe d'un couteau d'office pour vérifier la cuisson des légumes.
- 14** Lorsqu'ils sont cuits mais encore un peu fermes, couper le feu et débarrasser le tout dans un saladier avec le jus de cuisson.
- 15** Mettre au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Ingrédients pour la garniture

8 **Artichaut**
2 **Citron(s)**
2 **Carotte(s)**
2 **Echalote(s)**
2 **Champignon(s) de Paris**
100 g **Lardon(s)**
10 cl **Vin blanc**
20 cl **Bouillon de volaille**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la finition

20 ml **Huile de noisette**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre Mignonette**

Étape 3

Préparation du foie gras

- 1 Détailler le lobe de foie gras en tranches épaisses de 2 cm.
- 2 Tremper la lame du couteau dans de l'eau chaude pour faciliter la coupe.
- 3 Préparer une assiette avec une grille et du papier absorbant dessus.
- 4 Mettre une poêle à chauffer sans ajouter de matières grasses.
- 5 Saler et poivrer des deux côtés les escalopes de foie gras.
- 6 Lorsque la poêle est bien chaude, presque fumante, colorer rapidement les escalopes des deux côtés pour qu'elles soient mi-cuites.
- 7 Les débarrasser aussitôt sur du papier absorbant et les garder à température ambiante

Étape 4

Réalisation de la gelée

- 1 Lorsque le bouillon a fini de cuire, le filtrer à travers un chinois au dessus d'une casserole.
- 2 Récupérer les cuisses des poules, la carotte et l'oignon qui pourront servir pour réaliser un autre plat, comme un parmentier en effilochant la chair par exemple.
- 3 Mesurer la quantité de bouillon récupérée et peser la gélatine.
- 4 On compte 24 grammes de gélatine pour 1 litre de bouillon.
- 5 Porter le bouillon à ébullition puis mettre sur petit feu. Le bouillon doit être à la limite du frémissement.
- 6 Ajouter la gélatine après l'avoir pressée entre les mains, bien mélanger.
- 7 Prélever immédiatement la moitié du bouillon dans un saladier, réserver au frais. Laisser l'autre moitié dans la casserole.

Étape 5

Cuisson des filets des poules faisanes

- 1 Maintenir le bouillon mélangé à la gélatine toujours à la limite du frémissement. Pocher les filets de poule pendant une vingtaine de minutes pour les avoir bien rosé.
- 2 Pendant ce temps, prendre la terrine, chemiser l'intérieur avec du film alimentaire en laissant le film dépasser de chaque côté.
- 3 Si le rouleau de film à disposition est trop petit, filmer une première fois en couvrant la largeur, puis une deuxième fois dans la longueur.
- 4 Récupérer le bouillon réservé au frais et couler une première fine couche de gelée dans le fond de la terrine.
- 5 Mettre au frais et laisser prendre la première couche.

- 6 Une fois la cuisson des filets de poule terminée, les égoutter sur une assiette et les laisser légèrement refroidir.

Étape 6

Montage du marbré

- 1 Une fois la gelée prise, sortir la terrine du réfrigérateur.
- 2 Couvrir le fond en mettant une première couche de filets de poule faisanes.
- 3 A chaque étape des différentes couches, couper des morceaux du reste de la garniture pour boucher les trous si il y en a.
- 4 Ajouter un peu de gelée refroidie. Laisser prendre au réfrigérateur.
- 5 Une fois la gelée prise, sortir la terrine et mettre une couche de foie gras.
- 6 Ajouter un peu de gelée refroidie. Laisser prendre au réfrigérateur.
- 7 Répéter l'opération en alternant les couches jusqu'à remplir la terrine.
- 8 Le fait de d'ajouter la gelée au fur et à mesure permet de ne pas en mettre de trop.
- 9 Rabattre le film alimentaire pour couvrir la terrine et laisser prendre pendant au moins une nuit au réfrigérateur.

Étape 7

Dressage

- 1 Démouler la terrine en la retournant sur une planche à découper et en enlevant le film.
- 2 Tailler des tranches, les dresser sur des assiettes.
- 3 Les lustrer avec un filet d'huile de noix, assaisonner d'une pincée de fleur de sel et de poivre mignonnette.
- 4 Dresser à côté les artichauts de la garniture de cuisson.
- 5 Pour apporter une touche de sucré, servir avec les artichauts quelques airelles confites au sucre et au porto.