

Poulet poché au thé Earl Grey

Une recette aux saveurs étonnantes aux champignons chinois.

Ingrédients pour 4 personnes | Préparation : 30 minutes | Cuisson : 50mn

1 Poulet fermier de 1.6 kg
1 oignon
3 carottes
2 gousses d'ail
1 bouquet garni (thym et laurier)
100 gr. de lentin du chêne (shiitake)
20 gr. de thé Earl Grey
2.5 l d'eau
10 gr de gros sel

Préparation

- Sortir le poulet 1h avant la préparation afin qu'il soit à température ambiante.
- Mettre l'ail et le bouquet garni à l'intérieur du poulet ainsi qu'une cuillère à soupe de gros sel.
- Eplucher l'oignon et les carottes puis les émincer finement. Laver les champignons et les émincer.
- Porter à ébullition les 2.5 litres d'eau puis ajouter les légumes et le thé (en sachets ou dans une crépine à thé). Eteindre le feu et laisser infuser à couvert pendant 6 mn.
- Retirer le thé et ajouter le poulet. Rallumer sur un feu modéré et sans porter à ébullition, cuire environ 50 mn.
- Pour vérifier la cuisson, sortir le poulet sur une planche à découper, avec une fourchette, détacher une cuisse entière du poulet. Si vous réussissez cette opération sans effort, alors le poulet est cuit.
- Egoutter avant de servir. Accompagner ce poulet avec un riz et le bouillon accompagné de sauce soja salée.

Astuce :

Vous pouvez utiliser d'autres types de thé pour des saveurs différentes mais, quel que soit le thé, faites attention à ne pas le faire bouillir.