



partage festif

Poularde épicée aux 3 mendiants

705 kcal par personne

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 40 min

Prix : 30 € env.

Pour 6 personnes

- 1 poularde
- Label Rouge de 2 kg
- 150 g de polenta
- Fruits secs : 12 figues, 12 abricots, 12 dattes
- 50 g de raisins de corinthe
- 100 g de miel liquide
- 2 étoiles de badiane
- 1 cuil. à c. de grains de coriandre
- 1/2 cuil. à c. de cannelle
- 2 pincées de piment
- 3 feuilles de laurier
- 3 dl de vin blanc sec
- 30 g de beurre

Ustensiles

- 1 grand plat à four
- 1 plaque antiadhésive

1 h 45 min avant de servir : préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Posez la poularde dans le plat avec 2 dl d'eau, enfournez 1 h. Chauffez miel, badiane, coriandre, cannelle, piment, figues, abricots, dattes, 2 dl d'eau, sel, couvrez, cuisez 10 min à feu doux. Laissez infuser hors du feu.

Durant ce temps : chauffez 75 cl d'eau, sel, beurre, raisins. Quand l'eau frémit, versez la polenta, grattez le fond à feu doux pour obtenir une pâte épaisse. Étalez sur la plaque (1 cm d'épaisseur env.), laissez durcir. Coupez en losanges.

40 min avant de servir : sortez la volaille du four, jetez le gras, faites couler le miel dessus, mettez autour fruits, laurier, vin ; réenfournez 30 min.

Pour servir : enfournez les losanges. Tandis qu'on découpe la poularde, faites bouillir le contenu du plat pour faire épaissir le jus. Posez fruits et losanges autour de la poularde, versez le jus en saucière.

le bon vin

■ Costières de Nîmes rouge. Domaine de Poulvarel Cuvée Perrottes 2007 (coup de cœur Guide Hachette 2010). Servir à 17 °C. 9,50 € + port. Dom de Poulvarel, 30210 Sernhac. 04 66 01 67 46. Plus d'infos sur magazine-avantages.fr, rubrique cuisine.



plats