PIGEONS RÔTIS AU CHOU

Décembre 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- 2 beaux pigeons (450 g pièce)
- 200 g de lardons nature
- 1 chou vert de Milan
- 1 bouquet garni
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 pincées de 4 épices
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuillères à café de fond de volaille déshydraté
- 2 pincées de gros sel
- Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Faitout, Écumoire, Cuvette, Égouttoir, Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 15 mn
Cuisson : 1h35

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 19,95 € (Soit 4,99 € par personne)

Recette :

Parer le chou : éliminer les feuilles périphériques, détacher le reste des feuilles une à une, ôter les plus grosses côtes. Couper le cœur en quatre. Remplir un faitout d'eau, porter à ébullition avec 2 pincées de gros sel et le jus de citron. Faire blanchir les feuilles de chou pendant 5 minutes, les prélever avec une écumoire et les plonger dans une cuvette d'eau froide avec quelques glaçons pour les rafraîchir. Les égoutter et les couper en fines lanières. Dans une petite casserole, porte 25 cl d'eau à ébullition, couper le feu, ajouter le fond de volaille et bien mélanger.

Saler et poivrer l'intérieur des pigeons. Dans une cocotte, faire fondre le beurre avec l'huile à feu moyen, ajouter les lardons et les laisser suer 3 minutes, les retirer, les réserver. Mettre à la place les pigeons et les faire dorer sur toutes les faces pendant 7 minutes, les retirer, les réserver. Verser la farine dans la cocotte et en mélangeant sans cesse, laisser colorer, mouiller avec le bouillon de volaille, ajouter 2 pincées de 4 épices, poivrer et porter à ébullition. Maintenir à frémissement 5 minutes. Remettre pigeons et lard, ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 45 minutes à couvert et à feu doux. Retirer les pigeons, mettre à la place les lanières de chou et laisser mijoter 15 minutes. Remettre les pigeons sur le chou et terminer la cuisson à couvert, toujours à feu doux pendant 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement, retirer le bouquet garni. Servir les pigeons coupés en deux entourés du chou et des lardons.

Boisson :

Un vin rouge : Bourgueil, Chinon, Crozes-Hermitage ou Pomerol servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

© AdT-Recettes (http://adt-recettes.org)