

Poulet balsamique, préparé à cuisson lente

Ce plat tout-en-un de poulet balsamique est facile à préparer et met en évidence les avantages et la simplicité du transfert d'une casserole de la cuisinière à la mijoteuse. Commencez cette recette appétissante dans une casserole ou une chaudière hollandaise et transférez-la ensuite directement dans la mijoteuse. Les cuisses de poulet désossées restent juteuses et tendres, tout en s'imprégnant longuement de riches saveurs. Servez-les avec des pommes de terre rôties ou mettez-en une cuillère sur du riz ou de la polenta. Essayez notre recette de brioche sans pétrissage et faites des petits pains ronds pour des hamburgers délicieux.

Rendement : environ six à huit portions.

Timing : environ 15-25 minutes de préparation et 2-3 heures dans la chambre de pousse et mijoteuse pliante.

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Cuisses de poulet, désossées et sans peau	10-12	1800	64
Huile d'olive extra vierge	1 c. à soupe	16	0,5
Oignon, moyen, coupé en dés	1	340	12
Thym, frais*	5 c. à café	4	0,14
Pâte de tomate	1 c. à soupe	15	0,5
Gousses d'ail, hachées	3	15	0,5
Flocons de piment rouge	¼ c. à café	0,4	0,02
Farine, tout usage	3 c. à soupe	45	1,6
Vinaigre balsamique	½ tasse	112	4
Tomates en dés, en conserve*	1	408	14,5
Bouillon de poulet, faible en sodium	½ tasse	112	4
Vin rouge sec	¼ tasse	56	2
Feuilles de laurier	2	4	0,14
Sel kasher	¾ c. à café	3,6	0,1
Poivre noir moulu	½ c. à café	1,5	0,05
Bette à carde, sans tiges et avec feuilles tranchées à environ 1"/2,5 cm de largeur*	1 botte	170	6

* Substitutions :

Thym frais = thym séché, 1½ c. à café / 4 g
 Tomates en conserve = 2 tomates fraîches, moyennes, coupées en dés
 Bette à carde = épinards frais, au goût

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor ainsi qu'une casserole en métal de 4-6 quarts/litres avec couvercle et petites poignées et d'une hauteur de moins de 8" / 20 cm. La hauteur totale de moins de 8" / 20 cm permettra à la casserole d'être placée au centre de la mijoteuse pendant la cuisson lente.

Note : les modèles originaux de la chambre de pousse et mijoteuse pliante (FP-101 et FP-201) peuvent également être utilisés. Réglez alors la mijoteuse à 120 °F / 49 °C et placez la casserole directement sur la plaque de base de la mijoteuse. Suivez la recette et vérifiez la température interne du poulet après 2 heures.

Préparation de la mijoteuse. Retirez le récipient à eau et la grille de la mijoteuse. Sélectionnez le mode de la mijoteuse et réglez la température à 195 °F / 90 °C.

Préparation de la casserole. Chauffez l'huile dans la casserole, à feu moyen sur la cuisinière jusqu'à ce qu'elle brille. Réduisez le feu et ajoutez l'oignon, le thym, la pâte de tomate, l'ail et les flocons de piment rouge. Faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli et commence tout juste à dorer, pendant environ 8 minutes. Incorporez la farine, mélangez et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez le vinaigre balsamique, en fouettant doucement, et grattez les petits morceaux dorés accumulés au fond de la casserole. Faites cuire pendant encore 2-3 minutes. Ajoutez les tomates en dés, le bouillon de poulet, le vin rouge et les feuilles de laurier et ensuite mélangez bien.

Ajout du poulet. Assaisonnez légèrement le poulet avec du sel et du poivre. Submergez chaque morceau dans les ingrédients préparés dans la casserole.

Cuisson lente avec le couvercle fermé. Couvrez la casserole et placez-la directement sur le centre de la plaque chauffante en aluminium dans la mijoteuse. Fermez la mijoteuse et laissez le poulet cuire pendant 2-3 heures. La température interne du poulet désossé doit être d'au moins 165 °F / 74 °C (poulet non désossé 180 °F / 82 °C). Une fois que le poulet est entièrement cuit, réduisez la température de la mijoteuse à 110 °F / 43 °C pour garder le plat chaud.

Ajout de la bette à carde. Ajoutez doucement la bette à carde environ 20-30 minutes avant de servir le plat.

Conseil : placez la casserole délicatement au centre de la base de la mijoteuse et évitez de la faire glisser afin de ne pas égratigner la surface en aluminium sur la base de la mijoteuse. Les égratignures n'endommageront pas le fonctionnement de la mijoteuse, mais son apparence. Mettez une feuille de papier d'aluminium sur la plaque de base de la mijoteuse et vous la protégerez aussi de tout débordement.