

SOT-L'Y-LAISSE DE POULET AUX COURGETTES FARCIES

Mise en place : 20 min.

Cuisson et apprêt final : 30 à 45 min.

4 personnes

- | | |
|--|---|
| <p>1) 4 brochettes
600 gr. de Sot l'y laisse de poulet
50 gr. de beurre</p> <p>3) 120 gr. de champignons (bolets ou chanterelles)
Bouillon en cube ou en poudre
2 dl de vin blanc
¼ Crème
Persil
Sel, poivre</p> | <p>2) Vermicelles
Huile d'arachide
1 mug de bouillon</p> <p>4) 4 courgettes bien épaisses
et pas trop longues
2 oignons en tige
200 gr. de Saint Moret
Aromate
Worcestershire Sauce</p> |
|--|---|

1) Sot l'y laisse de poulet

Embrocher 18 à 20 morceaux par brochette, sans trop les serrer, la longueur doit être inférieur au diamètre de l'assiette. Au dernier moment, les dorer (feu moyen) au beurre 3 minutes de chaque côté et servir sans attendre.

2) Vermicelles

Dans une grande poêle à couvercle avec de l'huile d'arachide, dorer les vermicelles en les tournant sans cesse. Lorsqu'ils sont bien dorés, baisser le feu sur 1, ajouter le bouillon et couvrir. Laisser cuire 5 à 10 minutes selon le degré 'al dente' souhaité.

3) Sauce aux champignons

Nettoyer les champignons et les couper en gros morceaux dans le sens de la longueur. Faire revenir dans une casserole les échalotes très finement coupées dans du beurre et rajouter les champignons pour les blanchir. Retirer les champignons, y faire fondre le cube de bouillon avec le vin blanc, porter à ébullition puis baisser le feu en remuant pour réduire un peu le jus, y replonger les champignons pour les cuire quelques minutes, incorporer la crème, saler et poivrer.

4) Courgettes farcies

Nettoyer les courgettes et les couper dans la longueur pour obtenir une grosse partie, un maximum, au moins 2 à 3 cm. de haut sur toute la longueur (compenser la diminution de diamètre), la petite partie n'est pas utilisée. Les creuser comme des fontaines et les placer dans un plat à four sur du papier gras. Nettoyer les oignons et les couper petit. Les mixer avec le fromage, la Worcestershire sauce et un peu d'aromate jusqu'à ce que l'appareil soit finement mélangé. Remplir les courgettes et ça cuire à 196° pendant 30 à 45 minutes selon la grosseur des courgettes (à surveiller).

Mise en place

Servir un peu de vermicelles (façon nid) sous une courgettes farcie et, à côté, un peu de sauce aux champignons avec la brochette par dessus en retirant d'une main la tige en la faisant glisser entre deux doigts propres de l'autre main.