



Elvea, L'Italie chez vous

Gumbo de poulet et cornbread



Ingrédients pour 8 Personnes

8	pilons de poulet
75 g de	farine
4	oignons
2 branches de	céleri
1	poivron vert
3 gousses d'	ail
1	ELVEA Cubetti Ail
1	cube de bouillon de volaille
1 cuillère à soupe de	de poudre de poivron rouge
3	feuilles de laurier
2 branches de	thym frais
250 g de	saucisse fumée
25 g de	beurre
75 g de	beurre mou
75 g de	sucré
50 g de	miel
3	œufs
150 g de	farine
300 g de	polenta
0,50 paquets	poudre à lever
350 ml de	de lait
2	jeunes oignons
	sel
	poivre
	d'huile de tournesol

Préparation

1. Dans une grande cocotte, faites chauffer généreux filet d'huile de tournesol (environ 75 ml) à feu vif. Assaisonnez les pilons de poulet avec du sel et du poivre. Colorez les pilons de poulet 2 bonnes minutes afin d'obtenir un peu de couleur sur la peau. Retirez ensuite le poulet de la cocotte, réservez sur une assiette et baissez un peu le feu.





Elvea, L'Italie chez vous

2. Ajoutez 75 g de farine à l'huile chaude et cuisez le roux à feu moyen. La grande différence avec un roux classique, c'est que le roux ne peut pas cuire que pendant 2 minutes. Il doit cuire 15 à 20 minutes. Le but est d'obtenir un roux très foncé. Il est impératif de remuer constamment afin de ne pas laisser brûler le roux.
3. Nettoyez, épluchez et coupez l'oignon, le céleri et le poivron vert en cubes. Émincez également 3 gousses d'ail.
4. Quand le roux est foncé, rajoutez les oignons, le céleri et le poivron vert. Mélangez pendant 5 bonnes minutes avant de rajouter l'ail, une boîte de tomates concassées, un cube de bouillon de volaille émietté, 1 c.à.s. de parika fumé, 3 feuilles de laurier, 2 brindilles de thym, du poivre et 800 ml d'eau. Mettez les pilons de poulet dans la sauce ainsi que 250 g de saucisse fumée coupée en rondelles. Fermez le couvercle et faites cuire le gumbo pendant 2 bonnes heures à feu doux.
5. Préchauffez le four à 200°C.
6. Graissez un moule carré ou rectangulaire et déposez un papier cuisson dedans afin d'éviter un cornbread qui reste coller après cuisson. Dans un grand bol, pétrissez 75 ml d'huile de tournesol, 75 g de beurre mou (ou fondu) 75 g de sucre, 50 g de miel, et une grosse pincée de sel. Ajoutez 3 œufs, 150 g de farine, 300 g de polenta, et ½ sachet de poudre à lever. Mélangez bien. Ajoutez 350 ml de lait. Pétrissez.
7. Versez la pâte dans le moule et enfournez pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le cornbread soit cuit à l'intérieur. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.
8. Ciselez deux jeunes oignons le plus finement possible. Un bon bol de gumbo garni de jeunes oignons et un généreux morceau de cornbread en accompagnement. Bon app !

Info recette: Loïc Van Impe

