

Poulet à l'estragon

Haricots plats au safran et au Chorizo (Saveur n°193)

Ingrédients pour 4 à 5 personnes :

- 1 poulet fermier
- 1 bouquet d'estragon ou à défaut de l'estragon surgelé
- 20 à 30 cl de crème fraîche fluide
- Sel et poivre
- 800g de haricots plats
- 1 oignon
- 2 tomates
- 20g de beurre
- 150g de chorizo fort
- 1 grosse pincée de safran et quelques pistils
- 15 cl de bouillon de légumes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

Pour le poulet : disposer 2 brins d'estragon à l'intérieur du poulet et en coincer un contre chaque patte. Saler poivrer et arroser d'huile (de pépins de raisin de préférence). Mettre à cuire le poulet.

En fin de cuisson, mélanger le jus de cuisson à la crème, saler, ajouter de l'estragon ciselé et laisser un peu épaissir à feu doux pendant que vous découpez le poulet.

Nappez le poulet de la sauce et servir.

Pour les haricots :

Ébouter les haricots, les laver, les sécher et les détailler en tronçons de 1 à 2 cm. Eplucher et émincer l'oignon. Retirer la peau du chorizo et le détailler en petits dés.

Dans une cocotte, faire revenir sans le faire colorer, l'oignon dans le beurre ; ajouter les haricots, les cubes de chorizo, le safran et le bouillon ; ajouter les tomates coupées en cubes ; mélanger, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Retirer le couvercle, rectifier l'assaisonnement si besoin et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

Accord met et vin : Un Faugère ou un Minerwois ou encore un Rioja