

## Poule effilochée

Cuisson au four à 120° C

Mise en place et préparation:  
env. 20 min

Cuisson au four: env. 4 h

---

### 2 poules à bouillir

(d'env. 1 kg,  
voir Remarque)

1 citron vert, rincée sous  
l'eau très chaude,  
épongé, coupé en deux

---

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de confiture d'abricot

1 c. s. de sirop d'érable

1 c. c. de paprika mi-fort

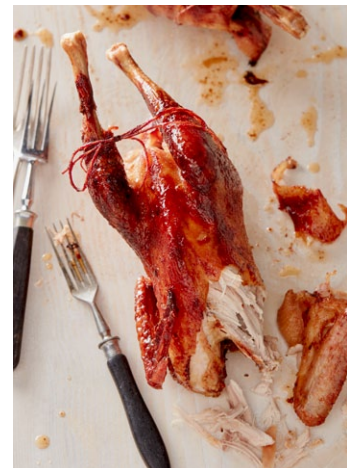
1 c. c. de sel

---

1. Rincer à l'eau froide l'intérieur et l'extérieur des poules, éponger. Glisser dans chacune un demi-citron vert. Préchauffer le four à 120° C. Glisser une plaque chemisée de papier cuisson au milieu du four.
2. Mélanger l'huile et tous les autres ingrédients. Déposer les poules à bouillir sur la plaque chaude, badigeonner avec la moitié de la marinade. Réserver le reste de la marinade.
3. **Cuisson:** environ 4 h, en badigeonnant 2 fois les poules avec la marinade réservée. Retirer, laisser reposer env. 10 min à couvert. Décoller la peau croustillante, couper en morceaux. Détacher la chair des os, effilocheur avec deux fourchettes, mélanger avec la peau.

**Remarque:** les poules à bouillir sont vendues surgelées dans les grands supermarchés Coop. Laisser décongeler env. 12 h au réfrigérateur.

**Portion:** 384 kcal, lip 24g, glu 5g, pro 38g



### L'avis du boucher

Les poules à bouillir sont des poules pondeuses âgées d'env. 18 mois. Elles sont peu charnues, mais leur chair est d'autant plus aromatique. La cuisson lente donne une viande tendre qui se détache bien des os. Succulentes aussi pour des soupes et des fonds.