

Poule à l'estragon, ail et oignon et sa sauce blanche



“ Pour assouvir mon léger côté carnivore. Ça change de la poule-au-pot ou du poulet à l'estragon ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 1 poule
- 2 têtes d'[ail](#) (avec le vert)
- 2 [oignons verts](#)
- 6 à 10 belles branches d'[estragon](#)
- Sel et poivre
- 500 ml de bouillon de poule
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g de crème fraîche entière
- Sel et poivre
- 1 belle branche d'estragon

Pour la sauce blanche...

Les Étapes :

Rincez la poule. Farcissez-la de l'ail frais et des tiges d'estragon. Déposez-la dans une grande casserole. Couvrez d'eau froide. Amenez lentement à ébullition. Écumez. Ajoutez les oignons et le vert d'ail. Baissez le feu et laissez cuire pendant 1h30 à 2h00.

Avant de servir, égouttez-la poule puis préparez la sauce à l'estragon. Battez ensemble la crème et les jaunes d'œufs. Réservez. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la farine se colore légèrement. Ajoutez, sans arrêter de mélanger, les 500 ml de bouillon de poule. Amenez lentement cette sauce à ébullition tout en mélangeant au fouet. Hors du feu, ajoutez le mélange crème et œuf battu. Fouettez énergiquement. Assaisonnez. La sauce doit être homogène. Incorporez les feuilles d'estragon hachées.

Découpez la poule que vous servirez avec la sauce blanche.

Et Que Dire De Plus ?

- Préparez une soupe avec le reste du bouillon de poule. La courgette se marie à merveille avec l'estragon et le poulet. J'en ai fait une délicieuse soupe à la courgette. Ajoutez 1 courgette coupée en cubes. Chauffez, mixez, assaisonnez, dégustez.
- [Poulet rôti à l'estragon, ail et citron.](#)