

Volaille mijotée aux marrons, abricots et épices douces pour 8 personnes

👉 Préparer le plat la veille

Apporter le plat dans un ustensile pas trop grand et allant au four ou sur le gaz.

NE PAS CONGÉLER (pour des raisons sanitaires)

▢ Ingrédients (8 personnes)

Volaille

- **8 blancs de poulet ou dinde** (mais pas des escalopes car trop fin) **ou pintade ou autre**,
(environ 1,6 kg au total)
→ Si les blancs sont très gros, les couper en 2 ou en gros morceaux.

Garniture

- 300 g de **marrons** sous vide ou en bocal
- 150 g d'**abricots secs**, coupés en deux si gros
- 80 g de **raisins secs**
- 1 gros **oignon** émincé
- 2 **carottes** en rondelles
- 2 gousses d'**ail**
- Bouquet garni (thym + laurier)

Sauce

- 20 cl de **vin blanc** (ou bouillon si sans alcool)
👉 Nous prévenir si le plat a ou non de l'alcool !
- 40 cl de **bouillon de volaille**
- 1 c. à s. de **miel**
- 1 c. à c. de **cannelle**
- 1 c. à c. de **paprika doux**
Si vous n'avez pas : **curry doux** (1 c. à c.), **curcuma** (1 c. à c.), ou **Ras el hanout** (une pincée seulement)
- 1 pincée de **muscade**
- 2 c. à s. d'**huile**
- Sel, poivre



Préparation (la veille)

1. Marquer les blancs de poulet

- Chauffer l'huile dans une grande cocotte.
- Dorer les blancs **seulement 1–2 min par face** pour les colorer sans les cuire.
- Réserver.

2. Faire revenir la base aromatique

- Dans la même cocotte, ajouter : oignon + carottes + ail.
- Ajouter les épices : cannelle, paprika, muscade.
- Laisser revenir 1 minute.

3. Construire la sauce

- Ajouter le miel et bien mélanger.
- Verser le vin blanc → laisser réduire 1 minute.
- Ajouter le bouillon et le bouquet garni.

4. Ajouter fruits secs

- Mettre **abricots + raisins** dans la sauce.

5. Cuisson des blancs (douce !)

- Reposer les blancs dans la cocotte.
- Cuire **à feu très doux 25 minutes à couvert**.
(Pas plus, sinon ils sèchent : le but est qu'ils finissent de cuire très doucement dans la sauce.)

6. Ajouter les marrons

- À 5 minutes de la fin, ajouter les marrons (pour qu'ils restent entiers).

7. Repos

- Laisser refroidir.
- Mettre **la cocotte au frigo toute la nuit**.
La viande absorbe la sauce → encore meilleure le lendemain.