

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 CONGELER (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.