



# Chaud-froid de poulet aux petits légumes

## Ingrédients

- 600 g de blanc de poulet
- 1 tablette de court-bouillon
- 1 paquet de gelée
- 1 œuf (on n'utilisera que le jaune)
- 100 g de crème fraîche
- 1 citron
- 1 boîte format 1/2 de haricots vert fins
- 1 boîte format 1/2 de petits pois très fins
- 1 boîte format 1/2 de carottes entières (on peut les remplacer par 4 carottes fraîches coupées en lamelles qui cuiront en même temps que le poulet)

## Matériel

- 1 marmite
- 3 assiettes creuses
- 1 passoire
- 1 presse-citron
- 1 verre mesureur
- 1 petite casserole
- 1 fourchette ou un fouet
- 2 couteaux
- 1 cuillère à soupe
- 1 moule à bords hauts genre moule à cake.
- 1 balance

## Technique

### Préparer le court-bouillon

- Y cuire le poulet, pendant 15 à 20 minutes.
- Y joindre les carottes si elles sont fraîches.

• Préparer la gelée selon les indications du paquet.

• Délayer le jaune d'œuf avec la crème et verser sur la gelée en fouettant. Ajouter le jus de citron.

• Huiler légèrement le moule. Verser 1 cm de sauce au fond et attendre qu'elle se solidifie.

### Pendant ce temps :

• Découper la chair de poulet en lanières.

• Nettoyer les couvercles des boîtes et les ouvrir. Egoutter les légumes et les rincer.

• Dès que la sauce est prise, poser le poulet et les légumes dans le moule en alternant pour que cela soit joli.

• Verser le reste de la sauce, en répartissant bien partout.

• Mettre au réfrigérateur pour quelques heures.

• Démouler et servir avec des cornichons, quelques olives, de la salade et éventuellement une sauce genre mayonnaise sans œuf.

## Truc du chef

• On peut faire un décor qui se verra au démoulage.

## Suggestion

• Le poulet peut-être cuit avant l'atelier, en cuisine.

