



(tiré de « *la cucina lucchese* » dal settecento ai nostri giorni – Ed. La Nazione. )



## Foulques à la façon du Maître

### Ingrédients pour quatre personnes :

- 3 foulques
- 1 oignon
- 3 carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri sans feuilles
- 5 feuilles de laurier
- Sel, poivre
- 1 verre de vinaigre
- 1 verre d'eau
- 3 verres de vin rouge
- Bouillon de viande
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tranches de pain de campagne grillées

### Préparation :

Ecorchez les foulques, nettoyez et videz les bien.

Coupez-les en quatre morceaux, puis laissez mariner tous les morceaux dans le vinaigre allongé d'eau pendant une heure.

Chauffez l'huile d'olives dans un faitout.

Faîtes suer l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri finement hachés.

Ajoutez les morceaux de foulque préalablement égouttés et poursuivez la cuisson à feu moyen. Mouillez avec le vin, et laissez s'évaporer.

Salez et poivrez à votre goût, et poursuivez la cuisson pendant 1h15 en surveillant le niveau; ajoutez le bouillon de viande au fur et à mesure lorsque nécessaire.

Servez les morceaux sur les tranches de pain grillées en les nappant de leur sauce.

Bon appétit.