



(Source : « répertoire de recettes provençales »,  
[www.recette.guidegantie.com](http://www.recette.guidegantie.com))



## Foulques en matelote

### Ingrédients pour quatre personnes :

- 3 foulques
- Beurre doux
- 75 g de farine
- Vin rouge corsé
- Bouillon de volaille
- Huile d'olive
- 24 champignons de paris
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- Bouquet garni
- Un gousses d'ail pelée et écrasée
- 24 petits oignons
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

### Préparation :

Ecorchez les foulques, videz-les et découpez-les en cinq morceaux (2 cuisses, 2 ailes, et l'estomac). Pour cette recette inutile de conserver les carcasses.

Faîtes sauter les morceaux au beurre dans une casserole ou une poêle sur feu vif. Quand ils sont bien dorés, saupoudrez avec la farine.

Mélangez bien, et mouillez avec une demi-bouteille de vin rouge, et autant de bouillon.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de purée de tomates, la gousses d'ail écrasée, le bouquet garni, assaisonnez à votre goût : laissez cuire à feu doux une demi-heure. La sauce doit être bien liée.

Faîtes revenir les petits oignons dans du beurre dans une casserole, puis recouvrez de deux cuillerées de bouillon. Laissez la casserole couverte jusqu'à consommation du liquide.

Faîtes cuire 5 minutes dans une casserole avec du beurre les champignons de Paris (s'ils sont en conserve, vous pouvez les utiliser tels quels). Ajoutez le jus de citron et quelques gouttes d'eau en début de cuisson.

Mettez les petits oignons et les champignons avec les morceaux de foulque, puis laissez mijoter quelques minutes.

Servez chaud avec, autour du plat, des croûtons de pain ou des tranches taillées frites à l'huile.