



Foulques en matelote à l'italienne

Ingrédients pour deux personnes :

- 1 foulque
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de vin rouge
- 1 bouillon cube
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 10 oignons grelot
- 1 bouquet garni
- Sel
- Poivre
- 1 petit saladier de lait
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- Penne
- Olives noires

Préparation :

Préparez la foulque : elle se dépouille comme un lapin, et la peler ainsi évite que le goût soit trop fort.

Séparez la carcasse pour récupérer les 2 cuisses les 2 ailes avec les flancs et le gésier. Faites-les tremper dans le saladier de lait au moins 2 heures.

Dans une cocotte faites chauffer le beurre et un filet d'huile d'olive, et faites-y dorer la viande. Saupoudrez de farine mélangez avant d'ajouter le vin et le bouillon.

Ajoutez ensuite le concentré de tomates, l'ail, le bouquet garni, les oignons et les champignons et laissez cuire 1 heure.

A ce moment retirez oignons et champignons, et les réservez, car la viande doit cuire encore 1 heure au moins.

Ensuite, remettez dans la cocotte oignons et champignons et laissez encore mijoter 30 minutes.

Faites cuire des penne pour accompagner, décorez avec des olives noires.