



(Source : « [www.facebook.com/notes/défendons-la-cuisine-setoise/foulques-macroule-à-la-marco](http://www.facebook.com/notes/défendons-la-cuisine-setoise/foulques-macroule-à-la-marco) )



## Foulque Macroule à la Marco

### Ingrédients pour quatre personnes :

- 4 foulques
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce tomate
- 1 oignon
- 1/2 branche de céleri
- 2 carottes
- Farine
- 30 cl de bon vin rouge
- Olives noires
- Thym, laurier
- piment
- Sel, poivre
- Eau
- 1 gousse d'ail

### Préparation :

Ecorchez et videz les foulques, puis coupez-les en quatre morceaux (filets et cuisses). Réservez à part les foies et gésiers nettoyés.

Faites revenir les morceaux de foulques dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis réservez les. Dans l'huile restante faites braiser à feu moyen l'oignon haché grossièrement, l'ail écrasé, le céleri et les carottes détaillés en bâtonnets avec du thym et du laurier. Salez, poivrez, ajoutez un peu de piment pour les amateurs (facultatif), puis laissez fondre.

Ajoutez ensuite la sauce tomate, remuez bien pour faire évaporer l'eau. Quand l'huile est bien rouge, mouillez avec le vin, puis portez à ébullition. Astuce : si vous craignez l'acidité, vous pouvez ajouter un peu de bicarbonate de soude. Baissez le feu, ajoutez de l'eau de façon à permettre la cuisson, laissez cuire 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le volume réduise de moitié.

Mixez ensuite la sauce pour passer les légumes (il ne doit plus rester de morceaux, ce qui permettra de lier la sauce). Ajoutez ensuite les morceaux de foulques, les gésiers et faire cuire à feu doux 45 minutes à 1h.

Pendant la cuisson, mixer les foies avec un peu de farine (le mélange doit être onctueux), puis placez cette préparation dans un bol et la délayer avec des louches de sauce jusqu'à ce que la préparation prenne une teinte chocolat au lait. Ajoutez ensuite ce mélange à la sauce, puis les olives noires en fin de cuisson.

Ce plat s'accompagne de pommes de terre, de riz ou de pâtes.