



## Marinade de foulques au miel et aux châtaignes

👉 **Marinade à préparer la veille**

### Ingrédients pour quatre personnes :

- 3 foulques
- vin rouge
- sel
- poivre
- 2 oignons
- fenouil
- laurier
- thym
- beurre
- deux cuillères à soupe de farine
- 20 cl de crème liquide
- miel
- 400 g de châtaignes

### Préparation, la veille :

Pelez les foulques, conservez les cuisses et les flancs.

Dans un plat creux, placez les morceaux avec du sel, poivre, oignons coupés finement, le fenouil, le laurier et le thym. Couvrez de vin rouge, et gardez au frais une nuit.

### Le jour même :

Sortez la viande, et faites-la revenir dans une cocotte avec un peu de beurre. Réservez la marinade.

Faites cuire les châtaignes pelées à la cocotte-minute.

Quand les morceaux sont presque cuits, ajoutez une à deux cuillères à soupe de farine que vous délayerez avec la marinade. Ajoutez ensuite la crème liquide et le miel, selon votre goût. Remuez jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Ajoutez les châtaignes, et faites cuire à feu très doux pendant dix minutes.