



(Tiré de la brochure "Le gibier sauvage, des recettes gourmandes et légères")



Niveau : facile

Temps de préparation : 2H

## Poule faisane aux poires et aux épinards

### Ingrédients pour deux personnes :

- 1 poule faisane
  - 2 poires bien fermes
  - 400 g d'épinards équeutés
  - huile d'olive de cuisson
  - 1 oignon coupé en morceaux
  - 1 branche de thym
  - 2 feuilles de laurier
  - 1 branche de céleri
  - 1 l de fond de volaille
  - 4 gousses d'ail
  - 1/4 de carotte coupé en morceaux
  - 4 dl de crème liquide (sauce)
  - 1 dl de crème épaisse (sauce)
  - 4 cl de Madère (sauce)
  - 2 cl de Cognac (sauce)
  - sel
  - poivre blanc du moulin
  - 40g de beurre
- Prendre la poule faisane, lever les suprêmes et les conserver au frais.

### Le jus :

Concassez la carcasse en morceaux et ajoutez les cuisses. Dorez le tout à l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 5 minutes. Ajoutez la garniture (oignon, carotte, ail, thym, laurier, céleri). Faîtes suer 10 minutes.

Dégraissez, puis mouillez avec le fond de volaille. Laissez cuire 1h30 environ. Passez votre préparation au chinois et faîtes réduire jusqu'à consistance.

### Les poires et leur sauce :

Epluchez les poires, coupez-les en huit en ayant bien retiré le cœur. Colorez-les dans une poêle avec deux cuillères à soupe de beurre, déglacez avec le Madère, puis le Cognac. Ajoutez la crème liquide, puis portez à ébullition jusqu'à ce que les poires deviennent tendres.

Egouttez les poires et réservez-les, portez la sauce à ébullition afin d'obtenir une préparation onctueuse. Assaisonnez de sel et de poivre blanc du moulin, puis réservez la sauce.

Assaisonnez les filets de poule faisane de sel et de poivre blanc, et les colorer côté peau dans une poêle chaude pendant cinq minutes, puis deux minutes de l'autre.

Faîtes fondre les épinards au beurre dans une sauteuse, salez et poivrez, et réservez-les au chaud.

Dressez les quartiers de poires en éventail dans le haut de l'assiette, et placez en bas un petit lit d'épinards avec le suprême de poule faisane. Nappez vos poires avec la crème de cuisson et le filet avec le jus.