



Ragoût de foulques à l'italienne

préparation : 30 minutes
Cuisson : 2h

Ingrédients pour deux personnes :

- 2 foulques
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 petit oignon
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 10 olives noires
- Persil haché
- 150 g de tagliatelles
- 1/2 boîte de pulpe de tomates
- Parmesan
- lait

Préparation :

Dépouillez les foulques comme des lapins. Les peler évite que le goût soit trop fort. Gardez les flancs et les cuisses, et mettez-les à tremper dans un saladier de lait pendant une à deux heures.

Hachez finement carotte , céleri et oignon. Placez le tout dans une cocotte avec de l'huile d'olive et faites revenir les morceaux de viande.

Salez et poivrez, puis ajoutez la pulpe de tomates.

Laissez mijoter 2h à feu doux, ajoutez de l'eau si besoin pour maintenir le niveau.

1/2 h avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives, puis laissez de nouveau mijoter une demi-heure. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles, égouttez-les, et mettez-les dans la sauce.

Servez les pâtes et la viande, saupoudrez de persil haché et de parmesan.

Bon appétit!