



Salmis de foulques à la Sétoise

Ingrédients pour quatre personnes :

- 3 foulques
- 6 carottes
- 1 branche de thym
- olives noires avec noyaux
- 4 gousses d'ail
- 8 échalotes
- huile
- bon vin rouge

👉 **Marinade à préparer la veille**

Préparation, la veille :

Pelez les foulques comme un lapin, conservez les magrets et les cuisses.

Mettez les morceaux dans un plat avec un filet de vinaigre de vin.

Réservez 24h au frais.

Le jour même :

Essuyez les morceaux avec du sopalin.

Dans une cocotte, faites roussir les morceaux avec un peu d'huile.

Dès qu'ils sont colorés, retirez les morceaux et jetez le jus de cuisson. Remettez un peu de matière grasse, rajoutez les morceaux, et faites roussir. Ajoutez du vin rouge (généreusement), faites évaporer l'alcool durant trois à quatre minutes, puis ajoutez de l'eau à hauteur des morceaux.

Portez à ébullition. Dès que les bulles apparaissent, ajoutez les carottes coupées en lanielles, le thym, l'ail et les échalotes pelées, couvrez, et faites cuire environ 45 minutes. Attendez un quart d'heure avant d'ajouter les olives noires.

Vous pouvez ajouter un peu d'eau en cours de cuisson, la sauce doit rester onctueuse.

Servez avec des pommes de terre bouillies.