

Bréchets de poulet ou cuisses de grenouilles du pauvre



Une vraie spécialité de l'Ain (de la Bresse plus précisément) avec ces bréchets de poulet et surtout très peu connue mais vraiment délicieuse !

On nomme aussi cette recette « les cuisses de grenouilles du pauvre » car les bréchets étaient beaucoup moins chers que lesdites grenouilles (mais ça c'était avant !).

Compter entre 15 et 25€ le kilo de bréchets frais.

La préparation et la dégustation sont donc identiques que celles des cuisses de grenouilles.

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- * 1 kg de bréchets de poulet
- * 150g de beurre minimum
- * 3 cuillères à soupe de persil frais haché (1/2 bouquet frais)
- * 1 feuille de laurier
- * 2 petites gousses d'ail
- * 1/2 L de lait
- * 50g de farine
- * 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- * sel et poivre



Préparation :

Mettre les bréchets dans un bol de lait.

Les laisser 10 minutes dans le lait. Puis bien bien les égoutter dans la passoire pendant au moins 15 minutes.

Les fariner juste avant de les cuire (les rouler dans la farine et enlever la farine en trop en les tapotant légèrement).

Faire fondre 50g de beurre et l'huile dans une grande poêle (avec un revêtement antiadhésif). Quand le beurre pétille, mettre les bréchets dedans.

Les laisser dorer à feu vif et les tourner. Utiliser des fourchettes qui ne « piquent » pas trop pour ne pas abimer les bréchets et votre poêle.

Quand ils sont dorés des 2 côtés, remettre un morceau de beurre et baisser le feu.

Laisser cuire 15/20 minutes et les tourner régulièrement.

Préparer le persil (laver, sécher et hacher avec le laurier) et écraser l'ail avec un presse-ail. Quand les bréchets sont cuits, ajouter le reste du beurre en petits morceaux, le persil, l'ail, le sel et le poivre. Mélanger délicatement.

Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir immédiatement 2 ou 3 bréchets par personne.

Laisser les autres dans la casserole avec un couvercle pour éviter qu'ils ne refroidissent.

En mangeant avec vos doigts, vous n'avez plus qu'à faire des petits tas d'os de bréchets bien propres sur le bord de votre assiette.

Astuces :

Le lait permet de bien attendrir les bréchets.

Il faut bien les égoutter avant de les rouler dans la farine sinon cela colle. On peut les essuyer si on est pressé.

L'huile de tournesol évite de faire noircir le beurre.

Si vous avez un petit réchaud avec des bougies vous pouvez l'utiliser à ce moment mais couvrez quand même votre plat avec une feuille de papier aluminium.

Proposez des rince-doigts à vos convives. Si vous ne trouvez pas de petits sachets tout prêts dans le commerce (au rayon ustensile de cuisine des supermarchés), vous pouvez mettre des quartiers de citron dans un bol d'eau tiède. Vos invités pourront se nettoyer les doigts en les trempant dans le bol citronné.

Une casserole avec un fond en céramique est idéale pour cuire ces bréchets !

Attention, ne faire cuire les bréchets que sur une seule épaisseur.