

# ŒUF INTRÉPIDE ET CHAIR DE POULE

LAURENT TROCHAIN

PRÉFACE D'ALAIN DUCASSE

Des recettes d'œufs et de poulet simples et originales.



**Quoi?** Chef étoilé depuis dix ans, Laurent Trochain met en avant un produit de sa région : la poule de Houdan, race de poule historique de près de 700 ans dont la réputation gastronomique n'est plus à faire.

Un livre de recettes simples, accessibles, et originales autour du poulet et de l'œuf, le tout dans un format pratique et bon marché.

De l'entrée au dessert, Laurent Trochain innove dans les accords des plats, détournant ces deux produits traditionnels. À travers une quarantaine de recettes, il redonne ses lettres de noblesse à la cuisine du poulailler. Des très simples terrine de foie de volaille, poulet rôti ou œufs à la neige aux plats plus sophistiqués tels que l'œuf poché aux asperges vertes, la farce fine de volaille au céleri, ou les guimauves à la passion, Laurent Trochain met ses talents de chef au service de nos papilles.

**Qui?** Laurent Trochain est un fils du Nord, tombé dans la cuisine si jeune que jamais il n'eût imaginé faire autre chose. Formé par Pierre Gagnaire à Saint-Étienne, il ouvre à 25 ans son propre restaurant, la Crémaillère, à Avesnes-sur-Helpe.

Aujourd'hui, chef étoilé du restaurant Numéro 3 à Tremblay-sur-Mauldre depuis 2004, il propose une cuisine tout en finesse qui ne cesse d'évoluer et de s'épurer. Une cuisine "classique-évolutive", précise, pointue, résolument en phase avec la modernité, mais également ancrée dans un certain classicisme français.

**Pour qui?** Les cuisiniers amateurs de poulet et d'œuf sous toutes leurs formes, à la recherche de nouveauté.

**Le rayon:** Cuisine-Gastronomie

**MENUFRETIN**  
éditeur de gastronomie



ÉDITION - DIFFUSION - DISTRIBUTION  
39, RUE DE REVERDY - 28000 CHARTRES  
CONTACT : FLORIE NATHAN

FLORIE@MENUFRETIN.FR - TÉL. : 02 37 35 96 58

**EN BREF :**

Prix public TTC : 12,90 €  
Format 150 x 210 mm  
96 pages  
Couverture à rabats

À paraître le 29 octobre 2015  
ISBN : 978-2-917008-92-8



INTERMÉDIAIRE | BON MARCHÉ

### Salade poulet légumes

Faites cuire des haricots verts à l'eau salée. Faites cuire les blancs de poulet salés et poivrez doucement au four à 200°C pendant 15 minutes. Emincez des légumes blancs. Coupez la betterave à la mandoline. Coupez des lamelles de thon fumé. Préparez une vinaigrette avec de l'huile d'olive et du jus de citron, sel et poivre.

**INGRÉDIENTS**  
pour 2 personnes  
- haricots verts  
- blancs de poulet  
- lamelle de thon fumé  
- légumes blancs  
- betterave  
- jus de citron  
- huile d'olive  
- sel, poivre

**CONSEILS**  
- Les lamelles de thon peuvent se remplacer par du poisson blanc.

INTERMÉDIAIRE | BON MARCHÉ

### Salade de volaille aux herbes

Faites cuire les blancs de volaille à feu doux pour ne pas les colorer, puis couvrez-les. Faites une vinaigrette : mettez dans un bol une cuillère à soupe de vinaigre pour trois cuillères d'huile de noisette. Ajoutez ensuite une cuillère de moutarde selon votre goût. Salez, poivrez et ajoutez le persil que vous aimez préalablement haché. Mélangez bien.

**INGRÉDIENTS**  
pour 2 personnes  
- blancs de volaille  
- huile de noisette  
- moutarde  
- persil  
- sel  
- poivre

**CONSEILS**  
- Les blancs de volaille peuvent être remplacés par du poulet blanc.



INTERMÉDIAIRE | BON MARCHÉ

### Poulet basquaise

Dans une cocotte, mettez un peu d'huile d'olive et faites colorer les cuisses de poulet de chaque côté avec un peu de sel et de poivre. Retirez de la cocotte. Emincez l'oignon et faites le sautiner dans une petite cocotte. Préparez l'ail mariné en brassant et ajoutez-le. Faites cuire 5 minutes. Ajoutez la vinaigrette et laissez cuire à découvert 5 minutes. Ajoutez le persil, le thym et la betterave, sel et poivre.

**INGRÉDIENTS**  
pour 2 personnes  
- cuisses de poulet  
- oignon  
- ail mariné  
- vinaigrette  
- persil  
- thym  
- betterave  
- sel  
- poivre

**CONSEILS**  
- Le poulet basquaise se marie très bien avec la purée de pommes de terre et la sauce béchamel.



PLUS D'INFOS SUR  
WWW.MENUFRETIN.FR