

RECETTE CONÇUE PAR BENJAMIN BERGÉS  
LYCÉE DES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE ET  
DE TOURISME D'OCCITANIE DE TOULOUSE



## Cuisses de poulets fermiers du Gers aux petits légumes et à l'ail rose de Lautrec

POUR 4 PERSONNES :

4 CUISSSES DE POULETS FERMIERES DU GERS LABEL ROUGE, 1/2 POIVRON ROUGE,  
1/2 POIVRON VERT, 1/2 POIVRON JAUNE, 2 TOMATES, 1 OIGNON VIOLET,  
1 TÊTE D'AIL ROSE DE LAUTREC LABEL ROUGE, 1 COURGETTE, 5CL HUILE D'ARACHIDE,  
50 G DE BEURRE, 15 CL D'HUILE D'OLIVE, THYM, LAURIER, SEL, POIVRE,  
1DL DE JUS DE VOLAILLE, 1 VERRE DE CÔTES DE SAINT-MONT AOVDQS BLANC SEC

Assaisonner les quatre cuisses de poulet au sel et au poivre. Les saisir vivement au beurre et à l'huile d'arachide. Finir la cuisson au four chaud 180°C (Th 6) pendant 20 à 25 mn. Emincer finement tous les légumes et les faire sauter sans coloration à l'huile d'olive. Ajouter une brindille de thym et une feuille de laurier aux légumes.

Faire **confire** à feu doux les gousses d'ail dans 1 dl d'huile d'olive pendant environ 20mn. Après cuisson des cuisses de poulet fermier du Gers, dégraisser la plaque de cuisson, déglacer avec le verre de Côtes de Saint-Mont et mouiller avec 1dl de jus de volaille. Réduire de moitié à feu moyen. Dresser les cuisses de poulet sur les petits légumes et arroser généreusement de jus de poulet.

### Les Volailles Fermières du Gers

bénéficient du Label Rouge depuis 1977 et d'une Indication Géographique Protégée depuis 1996. Exclusivement produites dans le département du Gers et cantons limitrophes, issues de races rustiques à croissance lente, ces volailles sont élevées en plein air et nourries avec un minimum de 80% de céréales, le reste étant constitué de soja de pays et d'éléments minéraux.



Confire : Cuire à faible température un légume ou une viande dans un jus ou dans son gras pour les protéger d'une altération