

# Béchamel au poulet et chanterelles

# CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette  
Magazine Caribou - cariboumag.com

 6-8 portions

## INGRÉDIENTS

60 g chanterelles séchées (voir Note) ou  
200 g de chanterelles fraîches  
1/3 tasse (80 ml) de beurre non salé  
1/3 tasse (80 ml) de farine  
4 tasses (1L) de lait  
Sel au goût  
Piment gorria au goût  
1 tasse (250 ml) de fromage local à pâte  
ferme râpé, mesuré légèrement tassé (85 g)  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile locale  
600 g de poulet désossés et sans la peau  
coupé en dés (voir Astuce)  
1 tasse (250 ml) d'oignons ou poireaux  
émincés (150 g)  
2-3 gousses d'ail hachées (25 g)  
¼ tasse (60 ml) d'herbes d'automne au  
choix (sauge, thym, romarin, mix!) hachées  
(10 g)  
¾ tasse (175 ml) de vin blanc sec

### ASTUCE

Cette recette est idéale pour utiliser des restes de poulet cuit. Cela vous fait sauter l'étape 2 : passez directement à l'étape 3 et ajoutez votre poulet cuit en dés avec l'ail et les herbes.

### VARIANTE

Variez les champignons locaux selon ce qui est en saison et ce que vous avez sous la main!



## PRÉPARATION

1. Démarrer la béchamel en chauffant le beurre dans une casserole. Lorsqu'il devient moussant, ajouter la farine d'un coup et bien mélanger. Ajouter doucement le lait en fouettant pour éviter les grumeaux. Assaisonner de sel et de piment gorria. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes. Fouetter souvent pour éviter que ça colle au fond de la casserole. Lorsque la béchamel est bien épaisse, ajouter le fromage râpé, mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Réserver au chaud (à minimum sur votre rond).
2. Pendant que la béchamel cuit, dans une grande poêle, chauffer l'huile, ajouter les dés de poulet et assaisonner. Lorsqu'ils sont cuits, les réserver dans un bol.
3. Remettre un peu d'huile dans la même poêle et ajouter les champignons et les oignons (ou les poireaux). Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajouter l'ail et les herbes, cuire quelques minutes.
5. Déglacer au vin blanc et laisser réduire le liquide de moitié.
6. Transvider le contenu de la poêle dans la béchamel et bien mélanger.
7. Goûter, ajuster l'assaisonnement et servir de la façon choisie (voir Intro).

## NOTE

Si vous utilisez des chanterelles séchées, réhydratez-les avant de débuter la recette. Pour ce faire, déposez-les dans un bol et versez de l'eau chaude pour les couvrir. Laisser de côté pendant environ 20 minutes, ce qui vous laisse le temps de faire la béchamel. Égouttez les champignons en les pressant dans vos mains pour sortir le surplus de liquide. Conserver le « bouillon de champignons » pour allonger la béchamel au besoin (selon l'utilisation choisie) ou pour une autre recette de sauce ou de soupe.