

« Nous préparons du fricot religieusement tous les mercredis. Une personne résidente nous a dit un jour qu'à son âge, s'il y avait une confusion sur le jour de la semaine, c'est la meilleure façon de savoir que c'est mercredi! »



Ingrédients

1 poulet entier
2 c. à soupe de beurre ou de margarine
1 gros oignon, coupé en cubes de taille moyenne
6 litres d'eau
2 c. à soupe de sarriette d'été
12 tasses de pommes de terre moyennes, coupées en dés
4 tasses de carottes moyennes, coupées en dés
Sel et poivre au goût
Ajouter de la base de soupe de poulet au goût, si nécessaire

Dumplings

1 tasse de farine
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre noir
1 c. à thé de poudre à pâte
½ tasse d'eau froide (pas plus)
1 c. à thé de sarriette d'été

Méthode

1. Couper le poulet en morceaux. Faire dorer tous les morceaux de poulet et les faire rôtir au four pendant 10 à 15 minutes à 400 °F (204 °C). Réserver.
2. Faire revenir les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter les morceaux de poulet déjà dorés, ajouter l'eau et la sarriette d'été.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit. Retirer le poulet de la casserole et le laisser refroidir, puis désosser la viande et mettre le poulet de côté.
4. Ajouter les pommes de terre et les carottes au bouillon de poulet. Cuire encore 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, sans trop les cuire.
5. Des dumplings acadiens sont ajoutés au fricot (voir la recette ci-dessous). Placer les dumplings directement dans le fricot 7 minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre et des carottes. Il est important de ne pas découvrir la marmite pendant la cuisson des boulettes.
6. Ajouter le poulet une fois que les dumplings sont cuits. Porter à ébullition, éteindre le feu et servir.
7. Dans un bol, mélanger la farine, le sel, le poivre noir et la poudre à pâte.
8. Verser l'eau froide (pas plus) et la sarriette d'été.
9. Déposer par cuillerées (à l'aide d'une petite cuillère à soupe) dans le fricot. Faire cuire pendant 7 minutes, en veillant à ne pas ouvrir la casserole pendant la cuisson, pour obtenir de beaux dumplings.

Note : Ne pas laisser mijoter, car le poulet cuirait trop et s'effiloche, donnant une consistance indésirable.

