

# POULET TCHOUPITOULAS (AS FÉRIAS DA MINHA VIDA)

## INGREDIENTES

### POULET TCHOUPITOULAS:

Poulet Tchoupitoulas: 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal  
3 cebolas brancas pequenas picadas em cubinhos  
1/2 xícara de pimentão vermelho picado  
2 colheres (chá) de sal  
1/4 + 1/8 de colher (chá) de pimenta caiena (eu usei pimenta calabresa em pó)  
pimenta-do-reino moída na hora  
200 g de andouille moída ou outra linguiça defumada  
1 colher (sopa) de alho picado  
grãos de uma espiga crua de milho verde  
5 ovos  
2 xícaras de creme de leite  
1/4 colher (chá) de pimenta vermelha  
1 colher (chá) de molho inglês  
4 xícaras de croutons  
1/2 xícara de queijo parmesão-reggiano ralado  
1/4 xícara de Essence (receita abaixo)  
1/2 xícara de óleo (mais um pouco para a frigideira)  
2 frangos inteiros (1 e 1/2 a 2 kg) cortados ao meio, desossados

### TEMPERO CREOLE ESSENCE, DE EMERIL LAGASSE:

Tempero Creole Essence, de Emeril Lagasse: 2 e 1/2 colheres (sopa) de páprica  
2 colheres (sopa) de sal  
2 colheres (sopa) de alho em pó  
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino  
1 colher (sopa) de cebola em pó  
1 colher (sopa) de pimenta caiena  
1 colher (sopa) de orégano desidratado  
1 colher (sopa) de tomilho desidratado

## VERDURAS À MODA DO SUL:

Verduras à Moda do Sul: 100 g de bacon picado

1 e 1/2 xícara de cebola branca picada

sal

pimenta moída na hora

pimenta caiena

1/4 xícara de açúcar mascavo

1 colher (sopa) de cebolinhas picadas

2 colheres (chá) de alho picado

3 xícaras de água

2 colheres (sopa) de vinagre de arroz

1 e 1/2 kg de verduras (como mostarda, repolho, folhas de nabo, couve e espinafre, lavadas e sem caule)

## MODO DE PREPARO

### POULET TCHOUPITOULAS:

Poulet Tchoupitoulas: Preaqueça o forno a 180° C.

Unte um refratário retangular médio com 1 colher de manteiga.

Em uma caçarola grande derreta as 2 colheres de manteiga restantes.

Acrescente as cebolas, os pimentões, 1 colher (chá) de sal e 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena.

Tempere generosamente com pimenta-do-reino e refogue até que as cebolas dourem, por +/- 6 minutos.

Acrescente a linguiça e cozinhe por mais 3 minutos, acrescente o sal, o milho e cozinhe por 1 minuto.

Retire do fogo e deixe esfriar.

Em um recipiente, bata os ovos por 30 segundos, adicione o creme de leite, o restante do sal, o 1/8 restante de pimenta caiena, molho de pimenta vermelha e molho inglês.

Bata até ficar homogênea, vire sobre a mistura de linguiça, acrescente os croutons e misture bem.

Despeje no refratário, salpique com queijo ralado e asse até dourar.

Em um recipiente pequeno misture o Essence e 1/2 xícara de óleo, espalhe a mistura por igual em cada metade do frango.

Aqueça 2 caçarolas refratárias grandes em fogo médio.

Quando estiverem quentes, acrescente óleo para untar o fundo da panela.

Coloque 2 metades de frango em cada panela com a pele para baixo e frite até dourar, de 6 a 8 minutos.

Depois de bem selados, vire os frangos e leve ao forno (no filme, o chef levou a própria frigideira ao forno, mas eu

transfere os frangos para uma assadeira).

Asse até soltar um pouco do suco, de 25 a 30 minutos.

Retire e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

Para servir, coloque o pudim de linguiça no centro de 4 pratos, coloque os Vegetais à Moda do Sul ao lado do pudim e 1 metade do frango diretamente em cima do pudim. Rende 4 porções bem generosas.

#### TEMPERO CREOLE ESSENCE, DE EMERIL LAGASSE:

Tempero Creole Essence, de Emeril Lagasse: Misture bem todos os ingredientes e rende 2/3 de xícara.

#### VERDURAS À MODA DO SUL:

Verduras à Moda do Sul: Em uma panela grande e funda, em fogo médio, refogue o bacon até ficar levemente crocante, acrescente as cebolas e tempere com sal e pimenta a gosto.

Cozinhe de 6 a 7 minutos até dourar a cebola, acrescente o açúcar mascavo e mexa para dissolver.

Acrescente a cebolinha e o alho e cozinhe por 2 minutos. Acrescente a água e o vinagre e misture bem.

Comece a colocar as verduras, 1/3 de cada vez, pressionando-as para baixo quando começarem a murchar.

Tempere novamente com sal e pimenta.

Abaixe o fogo e cozinhe sem tampar a panela até que as verduras fiquem macias, por aproximadamente 1 hora e 15 minutos (isso mesmo, 1 hora, mas é claro que eu não cozinhei mais do que 30 minutos).

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19547-poulet-tchoupitoulas-as-ferias-da-minha-vida.html>