



BOX VIN

**Cabriz blanco**  
Dans ce plat, la pomme a un rôle central. On la retrouve également dans ce vin portugais, où elle côtoie des notes d'abricots et de fleurs blanches. Bref, un excellent accord !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 37  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Potée de poulet, cidre de pomme et chou rouge

Un équilibre parfait entre sucré et salé

Cette potée irlandaise doit son goût sucré au cidre de pomme, qui s'accorde parfaitement avec le salé des lardons et la fraîcheur de la pomme. La cuisson à l'étuvée permet à la viande de rester tendre et délicieusement savoureuse. Et la purée de pommes de terre faite maison vient compléter l'ensemble. Bon appétit !

conserver au frigo

35-40 min

facile

manger au début

plaît aux enfants

sans gluten



Cuisse de poulet avec os



Lardons



Cidre de pomme



Romarin



Pomme (Elstar)



Pommes de terre (Frieslander)



Chou rouge



Échalote

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet avec os	1	2	3	4	5	6
Lardons (g)	25	50	75	100	125	150
Romarin (cc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Cidre de pomme (ml) 12)	125	250	375	500	625	750
Pommes de terre (Frieslander) (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Pomme (Elstar)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Chou rouge (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Farine (cs)*	⅓	⅔	1	1 ⅓	1 ⅔	2
Moutarde (cc)*	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

12) Sulfites

Peut contenir des traces de  
23) céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
sauteuse ou cocotte avec  
couvercle, presse-purée

Valeurs nutritionnelles 774 kcal | 36 g protéines | 77 g glucides | 29 g lipides dont 19 g saturés | 15 g fibres



**1** Pour les pommes de terre (Frieslander), portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Ajoutez une pincée de sel. Émincez l'échalote.



**2** Dans la cocotte ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites cuire les cuisses de poulet et les lardons sur feu vif pendant 4 minutes. Retirez le poulet et poursuivez la cuisson des lardons. Ensuite, réservez-les également. Dans la même poêle, faites revenir l'échalote et le romarin pendant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la farine et touillez 1 minute. Ajoutez le cidre de pomme et la moitié de la moutarde, puis laissez réduire 2 minutes à bon feu.



**3** Replacez les cuisses de poulet dans la poêle, peau vers le haut, et laissez mijoter 20 minutes à couvert.



**4** Entre-temps, lavez les pommes de terre et découpez-les en quartiers, puis faites-les cuire à couvert pendant 15 minutes. Égouttez-les et conservez un peu d'eau de cuisson.

**5** Découpez la pomme (Elstar) en petits morceaux et, pendant les dernières 10 à 12 minutes, ajoutez la majeure partie de la pomme et du chou rouge aux cuisses de poulet, puis salez et poivrez selon votre goût. Vous pouvez éventuellement ajouter du cidre.

**6** Écrasez les pommes de terre au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Pour un mélange plus crémeux, ajoutez le beurre et, éventuellement, l'eau de cuisson, puis salez et poivrez selon votre goût et ajoutez le reste de moutarde.

**7** Dressez la purée, le poulet et le chou rouge sur les assiettes. Garnissez du reste de morceaux de pomme et des lardons.