



# POULET CUIT LENTEMENT DANS DE LA BIÈRE

## AVEC DU POIVRON ROUGE, DU POIREAU ET DES POMMES DE TERRE



### HEINEKEN EXTRA FRAÎCHE

*Vous avez toujours rêvé de goûter la bière à la source, comme le brasseur ? C'est possible avec cette bière fraîchement brassée. La bouteille est refroidie et emballée dans du papier pour la garder extra fraîche.*



Oignon



Poireau ✱



Gousse d'ail



Pommes de terre Nicola



Lardons ✱



Cuisse de poulet avec os ✱



Feuille de laurier



Heineken Extra Fraîche ✱



Poivron rouge ✱

 Total : 45-50 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Dans cette recette, la bière fait office d'exhausteur de goût : la sauce et le poulet s'en trouvent ainsi sublimes. De plus, la cuisson sur l'os permet d'obtenir une viande bien plus juteuse qu'un filet. Et ce qui ne gâte rien, vous pourrez cuire tous les ingrédients dans une seule sauteuse.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et écumoire.

Recette de **poulet cuit lentement dans de la bière** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Émincez l'**oignon**. Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Entaillez les **cuisse de poulet** en diagonale à deux endroits, jusqu'à l'os, puis salez et poivrez.



### 2 CUIRE LES LARDONS ET LE POULET

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y cuire les **lardons** 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Réservez hors de la poêle. Ajoutez les **cuisse de poulet** à la sauteuse et faites-les dorer 2 minutes d'un côté. Retournez-les ensuite.



### 3 INCORPORER LES LÉGUMES

Ajoutez l'**oignon**, le **poireau**, l'**ail**, les **pommes de terre** et la **feuille de laurier** au **poulet** dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 3 minutes. Mouillez avec la **Heineken Extra Fraîche** et ajoutez 25 ml d'eau par personne. Émiettez ¼ cube de bouillon par personne au-dessus de la sauteuse.



### 4 FAIRE MIJOTER ET DÉCOUPER

Couvrez la sauteuse et laissez mijoter 30 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Pendant ce temps, épépinez le **poivron rouge**, puis taillez-le en fines lanières.



### 5 LA TOUCHE FINALE

Ajoutez le **poivron rouge** à la sauteuse, portez le feu à moyen-vif et laissez mijoter sans couvercle pendant encore 5 minutes. Remuez régulièrement pour que rien n'attache. Enfin, incorporez les **lardons**.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur des assiettes creuses.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Cuisse de poulet avec os (160 g) *	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Heineken Extra Fraîche (ml) 1) *	75	150	225	300	375	450
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même*						
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de poule* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3138 / 750	428 / 102
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	15,2	2,1
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	11,3	1,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,2	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten

★**CONSEIL** : Pour des enfants ou des femmes enceintes, remplacez la bière par des quantités identiques de bouillon.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !