



MIJOTÉ DE POULET À LA BIÈRE

Avec du poivron rouge, du poireau et des pommes de terre



AMSTEL NON FILTRÉE

L'Amstel non filtrée est une bière naturellement trouble provenant directement du fond du fût, ce qui explique la forte présence de levures. C'est une pils brassée au malt au goût rond et doux qui titre 5,2 % d'alcool.



Oignon



Poireau ✱



Ail



Pommes de terre



Lardons ✱



Feuille de laurier



Cuisse de poulet avec os ✱



Amstel non filtrée



Poivron rouge

Total : 45-50 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

Dans cette recette, la bière fait office d'exhausteur de goût pour tous les autres ingrédients : 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'avec un filet.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et écumoire.

Recette de mijoté de poulet à la bière : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon**. Coupez le **poireau** dans le sens de la longueur, puis taillez-le en demi-rondelles plutôt fines. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers.



2 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer la moitié du 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. Ajoutez l'**oignon** et le **poireau**, puis faites-les revenir 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Retirez-le tout de la sauteuse à l'aide de l'écumoire et réservez.



3 CUIRE LE POULET

Entaillez les **cuisse de poulet** en diagonale à deux endroits, jusqu'à l'os, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste de beurre dans la même sauteuse et faites-y saisir les **cuisse de poulet** 2 à 3 minutes par côté à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient totalement dorées.



4 FAIRE MIJOTER

Mouillez le **poulet** avec la **bière**, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Ajoutez le mélange de **lardons** et d'**oignons**, les **pommes de terre** et la **feuille de laurier**. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 35 minutes (voir conseil). Salez et poivrez.

★ CONSEIL

Si vous préférez une sauce plus épaisse, retirez le poulet de la sauteuse après l'étape 4, lorsqu'il est cuit, et laissez réduire la sauce de moitié.



5 AJOUTER LE POIVRON

Épépinez le **poivron rouge** et taillez-le en fines lamelles. Ajoutez le **poivron** à la sauteuse, 10 minutes avant la fin de la cuisson, portez le feu à moyen-vif et laissez mijoter sans couvercle les 10 dernières minutes. Remuez régulièrement pour que rien n'attache.



6 SERVIR

Servez le plat sur des assiettes creuses.

★ CONSEIL

La bière occupe une place centrale dans cette recette. Mais si vous préparez le plat pour des enfants, une femme enceinte ou que vous n'aimez pas la bière tout simplement, vous pouvez le préparer en remplaçant celle-ci par du bouillon.

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
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Cuisse de poulet avec os (160 g) *	1	2	3	4	5	6
Amstel non filtrée (ml) 1)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
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					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	457 / 109
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	16,0	2,2
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	10,2	1,4
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 30 | 2017

