



POULET CUIT LENTEMENT DANS DE LA BIÈRE

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



AFFLIGEM BLONDE

L'Affligem blonde est une bière d'abbaye belge qui révèle une robe or pâle et une belle mousse. Les premières saveurs de malt et de noisette, très souples, laissent ensuite place à une fin de bouche tout en rondeur développant des arômes de fruits tropicaux.



Oignon



Poireau ✱



Gousse d'ail



Pommes de terre Nicola



Lardons ✱



Feuille de laurier



Cuisse de poulet avec os ✱



Affligem Blonde ✱



Poivron rouge ✱

Total : 45-50 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

L'Affligem Blonde est une bière ample et généreuse. Sa douce amertume en fin de bouche se marie bien avec le poulet et le poivron. 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.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et écumoire.

Recette de **poulet cuit lentement dans de 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 fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers.



2 CUIRE À LA SAUTEUSE

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-les 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 CUIRE À L'ÉTUVÉE

Mouillez le **poulet** avec l'**Affligem Blonde** et ajoutez 25 ml d'eau par personne. Émiettez le cube de bouillon par-dessus, puis ajoutez le **mélange de lardons et d'oignons**, les **pommes de terre** et la **feuille de laurier**. Couvrez et laissez mijoter 35 minutes à feu doux (voir conseil). Salez et poivrez.



5 AJOUTER LE POIVRON

Pendant ce temps, épépinez le **poivron rouge**, puis taillez-le en fines lanières. Ajoutez-le à la sauteuse, portez le feu à moyen-vif et laissez mijoter sans couvercle durant les 10 dernières minutes. Remuez régulièrement pour que rien n'attache.

★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.



6 SERVIR

Servez le plat sur des assiettes creuses.

★CONSEIL

Si vous préparez le plat pour des enfants ou une femme enceinte, vous pouvez remplacer la bière par des quantités identiques de 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
Cuisse de poulet avec os (pc) *	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Affligem Blonde (ml) 1) *	75	150	225	300	375	450
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)	3456 / 826	458 / 110
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	16,3	2,2
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	10,6	1,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	2,5	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 46 | 2017