



Mijoté de cuisse de poulet aux lardons

Avec des champignons, du thym et des carottes



CUISSE DE POULET

Ce morceau de poulet est très tendre. Il contient plus de gras que le filet de poulet, ce qui le rend plus savoureux et délicieusement juteux.



Lardons ✨



Cuisse de poulet avec os ✨



Échalote



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Carotte ✨



Champignons ✨



Persil frais ✨



Concentré de tomates



Thym frais ✨



Feuille de laurier



Ciabatta aux graines

Total : 40-45 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le mot « mijoté » peut faire penser que c'est un long travail, mais ce n'est pas le cas ici ! Une fois que votre casserole est sur le feu, il ne vous reste plus grand chose à faire. En cuisant la cuisse de poulet à basse température à couvert, elle devient encore plus tendre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle.

Recette de mijoté de cuisse de poulet aux lardons : c'est parti !



1 SAISIR LE POULET

Préparez le bouillon pour le mijoté. Faites chauffer le beurre dans la casserole à feu moyen. Faites cuire les **lardons** 4 à 5 minutes. Ajoutez la **cuisse de poulet** et faites cuire 5 à 7 minutes de chaque côté.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **pommes de terre** et la **carotte** en morceaux de 1 cm. Coupez les **champignons** en deux. Ciselez les **feuilles de persil** et réservez les brins séparément.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Retirez la **cuisse de poulet** de la casserole et réservez séparément. Ajoutez l'**échalote** et faites revenir 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et le **concentré de tomates**, puis poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Ajoutez les **pommes de terre**, les **carottes** et les **champignons**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.



4 LA TOUCHE FINALE

Remettez la **cuisse de poulet** dans la casserole. Ajoutez le bouillon, le vinaigre balsamique noir, la cassonade et la moutarde, puis remuez bien. Ajoutez le **persil**, le **thym** et la feuille de **laurier** ★.



5 CUIRE À L'ÉTUVÉE

À feu doux, laissez mijoter 20 minutes à couvert. Lors des 5 dernières minutes, retirez le couvercle et portez le feu sur moyen-vif. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 degrés et enfournez la **ciabatta** 4 à 5 minutes.

★**CONSEIL** : Si vous avez de la ficelle alimentaire, attachez les brins de persil, le thym et le laurier. Ils seront plus faciles à retirer avant de servir.



6 SERVIR

Retirez le **persil**, le **thym** et la feuille de **laurier** de la casserole. Servez le **poulet** aux légumes en sauce et garnissez avec les feuilles de **persil** ciselées. Accompagnez le tout de la **ciabatta**.

CONSEIL : Si vous avez de la bière brune, remplacez 75 ml de bouillon par 75 ml de bière, qui donnera un petit goût caramélisé à votre mijoté.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Cuisse de poulet avec os (pc) *	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	200	375	500	750	875	1000
Persil frisé frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomates (petit pot)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Ciabatta aux graines (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de poule (ml)	125	250	375	500	625	750
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4105 / 981	394 / 94
Lipides total (g)	38	4
Dont saturés (g)	12,6	1,2
Glucides (g)	104	10
Dont sucres (g)	20,9	2,0
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	48	5
Sel (g)	3,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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