

Hello
FRESH

WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Le Ramón Roqueta se compose pour moitié de chardonnay, plutôt gras, et pour moitié de macabeo, plutôt fruité. Un assemblage parfait pour accompagner ce plat de poulet !



SEMAINE 06
2017

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

Waterzooi gantois aux cuisses de poulet et aux légumes

À la crème, au persil frais et au laurier

Le waterzooi est un plat gantois traditionnel à base de poulet ou de poisson, de pommes de terre et de légumes. Ici, ce sont des cuisses de poulet qui sont utilisées : les os relèvent le goût du plat. Un véritable classique belge !



35-40 min



facile



à manger
dans les 3
jours



sans
gluten

 conserver au réfrigérateur



Céleri branche



Persil plat frais



Cuisses de poulet



Mélange poireau-carotte



Feuille de laurier



Crème de cuisson



Pommes de terre Bintje

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Pommes de terre Bintje (g)	175	350	525	700	875	1050
Céleri-branche (tiges) 9)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Cuisses de poulet avec os (g)	1	2	3	4	5	6
Mélange poireau-carotte (g) 23)	125	250	375	500	625	750
Crème de cuisson (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes (ml)*	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile de tournesol (cs)*	1	1	1	2	2	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Poisson 9) Céleri
Peut contenir des traces de
23) céleri.

Ustensiles

Marmite à soupe avec
couvercle, poêle,
écumoire

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3067 / 734	43	19,5	45	10,7	8	37	4,1
100 g **	314 / 75	4	2,0	5	1,1	1	4	0,4

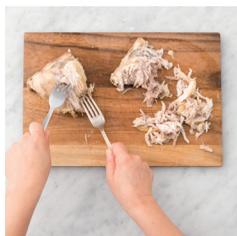
* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon dans la marmite à soupe avec couvercle en y ajoutant la feuille de laurier.



2 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Bintje) et découpez-les en morceaux de 2 cm. Taillez le céleri-branche par le milieu dans le sens de la longueur, puis en morceaux de ½ cm. Entaillez les cuisses de poulet jusqu'à l'os à deux endroits et ciselez le persil plat.

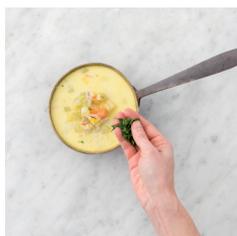


3 Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et, à feu vif, faites-y dorer les cuisses de poulet sur tous les côtés pendant 4 à 5 minutes. Ensuite, retirez-les de la poêle et réservez-les. La viande ne doit pas être cuite.

4 Dans la marmite contenant le bouillon, ajoutez les pommes de terre, le céleri-branche, les cuisses de poulet, le mélange poireau-carotte et la crème, puis, à couvert, laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux.

5 Retirez la cuisse de poulet de la marmite à l'aide de l'écumoire, séparez la viande de l'os à l'aide de deux fourchettes et hachez-la finement. Salez et poivrez le waterzooi.

6 Servez le plat dans des assiettes creuses et disposez les cuisses de poulet par-dessus. Garnissez de persil.



Conseil ! Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 50 ml de crème par personne.