



# POULET COCOTTE AUX LARDONS

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



### CUISSE DE POULET

*Ce morceau de poulet est un peu plus gras que la poitrine, ce qui le rend plus tendre, savoureux et délicieusement juteux.*



Oignon



Poireau ✱



Gousse d'ail



Pommes de terre Nicola



Lardons ✱



Cuisse de poulet avec os ✱



Feuille de laurier



Poivron rouge ✱

Total : 45-50 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le poulet cocotte est un classique de la cuisine de grand-mère. Ce plat est encore plus gourmand lorsque les lardons sont légèrement grillés. Si vous avez des bières au frigo, vous pouvez choisir de remplacer une partie du bouillon par ces dernières. La bière est un excellent exhausteur de goût.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et écumoire.

Recette de **poulet cocotte aux lardons** : 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 100 ml d'eau par personne. Émiettez ½ cube de bouillon par personne au-dessus de la sauteuse et ajoutez le miel.



### 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.

★**CONSEIL** : Envie d'une variante ? Vous pouvez remplacer 75 ml d'eau par la même quantité de bière et ne pas ajouter de miel.

# 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
À ajouter vous-même*						
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
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3063 / 732	414 / 99
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	15,3	2,1
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	13,3	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,6	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten

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