



# Waterzooi à la gantoise

Garni avec du persil frisé frais



Cuisse de poulet avec os ✱



Thym frais ✱



Feuille de laurier



Oignon



Gousse d'ail



Céleri branche ✱



Persil frisé frais ✱



Pommes de terre à chair ferme



Carotte



Poireau ✱



Crème à fouetter ✱



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 3 jours

À l'occasion des Gentse Feesten, nous dédions une ode à la ville de Gand en proposant un plat typiquement de là-bas : le waterzooi, un mijoté à base de poulet, de légumes, de crème et de pommes de terre. De quoi se tapisser l'estomac pour aller faire la fête dans la Cité des comtes en dégustant des Irish coffees sur la Vlasmarkt. Tout un programme !

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Écumoire, petite casserole avec couvercle et marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle.

Recette de **waterzooi à la gantoise** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE POULET

Portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans la petite casserole et émiettez 1 cube de bouillon par personne par-dessus. À deux endroits, entaillez les **cuisse de poulet** jusqu'à l'os ★. Ajoutez la **cuisse de poulet**, les brins de **thym** et la **feuille de laurier** au bouillon, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Retirez le **poulet** du bouillon à l'aide de l'écumoire et laissez-le refroidir. Gardez le bouillon.



### 4 CUIRE

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande casserole. Faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez ensuite le **poireau**, la **carotte**, le **céleri-branche**, les **pommes de terre**, ½ cs de vinaigre par personne et le bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes.

★ **CONSEIL** : Le fait d'entailler le poulet accélère considérablement sa cuisson.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **céleri** en demi-rondelles. Ciselez le **persil frisé**. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux.



### 5 CUIRE

Effilochez la viande de la **cuisse de poulet** à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez la viande et la **crème** au bouillon. Laissez mijoter 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient cuites. Salez et poivrez.



### 3 COUPER

Taillez la **carotte** et le **poireau** en lanières longues et fines (comme des allumettes) ★★.

★★ **CONSEIL** : Cette technique de découpage s'appelle une « julienne ». Le plus simple consiste à commencer par couper les légumes en morceaux de 4 cm de long, puis en fines rondelles en taillant dans le sens de la longueur, et enfin en bâtonnets de 3 mm de large.



### 6 SERVIR

Servez le waterzooi dans des bols ou des assiettes creuses et garnissez avec le **persil**.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient près de 300 grammes de légumes par personne.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cuisse de poulet avec os (pc) ✳	1	2	3	4	5	6
Thym frais (g) ✳	2½	5	7½	10	12½	15
Feuille de laurier (pc)	½	½	½	½	1	1
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Céleri branche (tige) 9) ✳	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (g) ✳	5	10	15	20	25	30
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte (g)	50	100	150	200	250	300
Poireau (g) ✳	100	200	300	400	500	600
Crème à fouetter (ml) 7) ✳	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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)	3297 / 788	457 / 109
Lipides total (g)	45	6
Dont saturés (g)	23,5	3,3
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	12,6	1,8
Fibres (g)	36	5
Protéines (g)	6	1
Sel (g)	10,0	1,4

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 9) Céleri

🚫 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ½ cube de bouillon par personne.

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