



# 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 !