

Cuisses de poulet braisées aux aubergines et raisins secs



- Durée totale: 50 min
- Temps actif: 20 min
- Facile



Ingédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse
1 pointe de couteau	paprika fort en poudre
	sel
5 cs	huile d'olive
2	oignons rouges
1	grosse aubergine
2	gousses d'ail
2 cs	raisins secs
1 branche	romarin
2 dl	vin blanc

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

430	kcal
30 g	de protéines
9 g	de glucides
29 g	de lipides

- Sans gluten
- sans lactose

Viande de poulet: riche en protéines et en vitamines B – pauvre en graisse

La viande de poulet contient beaucoup de précieux nutriments et est facile à digérer.

Préparation

- 1 Mélanger le paprika et env. la moitié de l'huile d'olive. Badigeonner les cuisses de poulet de cette préparation.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

2 Peler les oignons et les couper en rondelles; couper l'aubergine en gros dés et peler l'ail. Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle, y faire suer les ingrédients préparés avec les raisins secs et le romarin, déglacer avec le vin blanc et verser le tout dans un plat allant au four. Saler y déposer les cuisses de poulet et faire cuire dans un four préchauffé à 180° C pendant env. 20 minutes.

Accompagner de riz basmati avec des 10 tomates-cerises braisées.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.