



Cuisses de poulet braisées aux aubergines et raisins secs



La différence est là.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

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.



La différence est là.

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.