Cuisses de poulet braisées aux aubergines et raisins secs

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.