Cuisse de poulet braisée aux olives et lard

Mon choix.

Durée totale: 55 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

5	cuisses de poulet suisse d'env. 250 g chacun
100 g	lard de porc suisse
2	oignons
200 g	petites pommes de terre
	sel
	poivre du moulin
3 cs	huile d'olive
250 g	tomates cerises
10	olives Kalamata
3 branches	thym
2.5 dl	bouillon

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade) contient env.:

510	kcal
35 g	de protéines
12 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1. Couper le lard en gros cubes. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Couper les pommes de terre en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, selon leur grosseur.

2. Saler et poivrer les cuisses de poulet. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte à fond plat et y faire dorer les cuisses de poulet env. 3-4 minutes des deux côtés. Sortir de la cocotte et réserver.

3. Mettre le lard, les oignons et les pommes de terre dans la cocotte et laisser cuire. Ajouter les tomates cerises, les olives et le thym, puis saler et poivrer.

4. Remettre les cuisses de poulet dans la cocotte, verser le bouillon, couvrir et faire braiser entre 25 et 30 minutes à feu moyen.

5 Dresser les cuisses de poulet sur des assiettes avec les garnitures.

Accompagner d’une salade verte assaisonnée d’une vinaigrette citronnée.