



Cuisse de poulet braisée aux olives et lard



La différence est là.

 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.

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.



La différence est là.

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

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

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.