Poulet sur branches de bouleau avec baies de cynorhodon et faînes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 40 min
Temps actif: 40 min
Exigeante

Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse entier
2 p. de c.	piment en poudre
1 cc	paprika doux en poudre
	sel
2 cs	huile d'olive
300 g	baies de cynorhodon fraîchement cueillies
3 dl	vin blanc
1 cs	miel de forêt
2	gousses d'ail
1 botte	branches de bouleau fraîchement coupées, les plus fines possibles, avec des feuilles
2 poignées	faînes fraîchement ramassées
800 g	courge
1 cs	beurre
	poivre du moulin
2 cs	citron (jus)

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées) contient env.:

684	kcal
46 g	de protéines
23 g	de glucides
36 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. Essuyer le poulet. Mélanger le piment, le paprika, du sel et l'huile d'olive, et badigeonner tout le poulet de cette préparation.

2. Entailler les baies de cynorhodon à l'aide d'un couteau bien aiguisé et ôter les pépins.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180° C (160° C pour un four à chaleur tournante). Dans un plat adapté, verser le vin blanc, le miel, les gousses d'ail pelées et les baies de cynorhodon et mélanger. Couper les branches de bouleau à la taille du plat, les disposer généreusement au fond en en réservant quelques-unes. Déposer le poulet sur les branches, recouvrir avec les branches restantes et faire cuire 50-60 minutes au four.

4 Pendant ce temps, décortiquer les faînes, les faire blanchir quelques instants dans de l'eau bouillante, les tremper dans de l'eau froide et les peler. Faire griller les graines dans une poêle non graissée à feu moyen. Couper la courge en quartiers très fins et les faire revenir dans du beurre dans une grande poêle pendant 10-12 minutes. Assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de jus de citron. Ajouter les faînes et réserver au chaud.

5 Sortir le poulet du four, le couper en morceaux et servir avec le jus des baies de cynorhodon et la courge.

Accompagner de pommes de terre sautées.