Hauts de cuisse de poulet ficelés au lard et au romarin

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 30 min
Marinage: 3 h
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	hauts de cuisse de poulet suisse (préparés par le boucher)
	sel
	poivre du moulin
1 cs	moutarde à grains entiers
8 tranches	lard
6 brins	romarin
2	gousses d'ail
2 cs	sherry sec
4 cs	huile de colza
4	petit oignons
500 g	tomates
2	poivrons (rouge et jaune)
500 g	petites pommes de terre
	gros sel marin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

681	kcal
37 g	de protéines
31 g	de glucides
43 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher de ficeler les hauts de cuisse de poulet et ajouter alors la moutarde à la marinade.

Préparation

1. Étaler les hauts de cuisse de poulet sur le plan de travail. Saler et poivrer à l'intérieur et à l'extérieur. Badigeonner l'intérieur d'un peu de moutarde. Étaler les tranches de lard deux par deux, poser un brin de romarin au milieu. Y poser chaque haut de cuisse de poulet et enrouler le tout uniformément. Ficeler avec de la ficelle de cuisine et placer dans un récipient plat.

2. Hacher finement l'ail, mélanger à l'huile et au sherry et badigeonner uniformément les hauts de cuisse de poulet. Couvrir et laisser reposer au moins 3 heures au réfrigérateur.

3. Entretemps, peler et couper en gros morceaux les oignons, les tomates et les poivrons.

4 Dans une grande casserole, faire dorer les hauts de cuisse de poulet de tous les côtés pendant environ 4 minutes. Ajouter les légumes préparés, saler et poivrer, cuire à couvert pendant 30-35 minutes à feu moyen.

5 Pendant ce temps, couper les pommes de terre dans la longueur, faire dorer 15-20 minutes à feu moyen dans une poêle. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, assaisonner avec le gros sel et le romarin restant.

6 Poivrer selon les goûts et servir.