



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 différe

Hauts de cuisse de poulet ficelés au lard et au romarin



- 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.