

Hauts de cuisse de poulet ficelés au lard et au romarin



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.

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.



Mon choix.

- 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.

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.