



Poulet braisé au lard et à la moutarde au miel



La différence est là.

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 poulet suisse entier (d'env. 1200 g, coupé en 8 morceaux par le boucher)
- 2 oignons
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 2 cs huile végétale
- 150 g dés de lard
- 4 dl bouillon de poule
- 3 cs moutarde au miel
- poivre du moulin
- 2 cs crème fraîche
- sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz au beurre ni la salade verte) contient env.:

- 388** kcal
- 30 g** de protéines
- 6 g** de glucides
- 27 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

- 1 Peler les oignons et les couper en quatre, parer le poireau et le couper en rondelles d'env. 1 cm de large, puis peler l'ail. Dans une cocotte à fond plat, saisir le poulet dans de l'huile bien chaude de tous côtés à feu moyen pendant 5-6 minutes. Sortir la viande de la cocotte et réserver.
- 2 Mettre le lard dans la cocotte et le saisir dans la graisse de cuisson. Ajouter les oignons et les faire blondir. Ajouter le poireau et l'ail puis faire revenir quelques instants. Verser le bouillon par-dessus, incorporer la moutarde au miel, mélanger et faire bouillir quelques instants. Remettre le poulet dans la cocotte, assaisonner le tout de poivre, couvrir et laisser cuire 35 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.

- 3 Sortir la viande de la sauce et réserver. Incorporer la crème fraîche à la sauce, réchauffer un court instant, saler légèrement et servir avec le poulet.

Accompagner de riz au beurre et d'une salade verte.

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.