Poulet braisé au lard et à la moutarde au miel

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.