

Coq au vin classique



La différence est là.

- Durée totale: 30 min
- Temps actif: 1 h 5 min
- Marinage: 8 h 15 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1** poulet suisse (d'env. 1,2 kg, coupé en huit morceaux)
- 100 g** lard fumé de porc suisse
- 200 g** petites carottes
- 150 g** céleri branche
- 250 g** échalotes
- 3 dl** vin blanc sec
- 5 brins** thym
- 2** feuilles de laurier
- 2 cs** huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- 200 g** champignons bruns
- 30 g** beurre
- 1** baguette

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 740** kcal
- 52 g** de protéines
- 22 g** de glucides
- 47 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Viande de poulet: riche en protéines et en vitamines B – pauvre en graisse

La viande de poulet contient beaucoup de précieux nutriments et est facile à digérer.

Préparation

- 1** Nettoyer les légumes, peler les échalotes et les couper en bouchées. Mettre les morceaux de poulet et ces ingrédients dans un sac congélation solide et hermétique. Ajouter le vin blanc, le thym et les feuilles de laurier, et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.
- 2** Sortir les morceaux de poulet de la marinade, les essuyer et, dans une poêle, les faire dorer de tous côtés dans l'huile d'olive bien chaude. Sortir les morceaux de poulet et réserver. Verser la marinade avec les légumes et les fines herbes dans la poêle, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter env. 30-35 minutes à feu moyen. Ajouter les morceaux de poulet après 10 minutes de cuisson.

3

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.

Pendant ce temps, couper le lard en petits dés. Nettoyer les champignons et les couper en deux ou en quatre en fonction de leur grosseur. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, y saisir le lard, ajouter les champignons, saler et poivrer. Laisser cuire 3-4 minutes, puis dresser avec le poulet et servir avec la baguette.

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.