Coq au vin classique

Viande Suisse
Mon choix.

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 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.