Cuisse de poulet saumurée sur lit de poireaux

Durée totale: 1 h 15 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse
1	gingembre, d'env. 3 cm de long
2	gousses d'ail
2 tiges	citronnelle
4 tiges	poireaux
	poivre noir du moulin
1 cc	paprika en poudre fort

Pour la saumure:

1 l	eau*
20 g	sel

* Pour une plus grande quantité d'eau, s'assurer que la teneur en sel de l'eau est de 2%.

Valeurs nutritives

1 portion (sans risotto au citron) contient env.:

347	kcal
31 g	de protéines
6 g	de glucides
21 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Version rapide

Avec des blancs de poulet – 20 minutes dans la saumure suffisent alors.

Préparation

1. Mettre les cuisses de poulet dans un grand bol et verser de la saumure à 2% par-dessus. Utiliser assez de saumure pour que les cuisses de poulet soient bien couvertes, puis les laisser reposer pendant 35-40 minutes.

2. Entretemps, peler le gingembre et l'ail et les couper en fines lamelles. Écraser légèrement la citronnelle avec le plat du couteau et la couper en fines rondelles. Laver les poireaux et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Garnir une plaque de papier sulfurisé. Placer les poireaux côte à côte en son milieu. Retirer les cuisses de poulet de la saumure, les tamponner avec du papier absorbant et les disposer sur le poireau, la peau vers le haut. Assaisonner les cuisses de poulet avec du poivre et du paprika en poudre. Les parsemer de gingembre, d'ail et de citronnelle.

4 Faire cuire au four préchauffé à 180º C pendant 30-35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien croustillant.

Accompagner de risotto au citron.