Cuisses de poulet, farce moutarde/pignons de pin, sauce à l'abricot

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 50 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse (désossées)
4 cc	moutarde à gros grains
40 g	pignons de pin
1 bouquet	thym
	poivre noir du moulin
2	oignons
100 g	abricots secs
800 g	pommes de terre
600 g	chou-rave
	sel
	noix de muscade fraîchement râpée
4 dl	crème
1	gousse d'ail
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 dl	vin blanc sec
2 dl	bouillon de poule

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

983	kcal
42 g	de protéines
50 g	de glucides
63 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1 Disposer les cuisses de poulet sur le plan de travail, côté peau vers le bas, et les badigeonner d'un peu de moutarde. Faire dorer les pignons de pin dans une poêle non graissée, les retirer de la poêle et les laisser refroidir. Mettre de côté un brin de thym par cuisse de poulet, effeuiller le reste et le hacher finement avec les pignons. Répartir uniformément le mélange sur l'intérieur des cuisses de poulet. Poivrer légèrement, rouler chaque cuisse et disposer un brin de thym dessus, puis la lier avec de la ficelle de cuisine.

2 Peler les oignons et les couper en lamelles. Couper les abricots en deux et les réserver. Peler les pommes de terre et le chou-rave, les couper en tranches très fines. Mettre le tout dans une casserole, saler, poivrer, relever avec la muscade, ajouter la crème et cuire 3-4 minutes. Frotter un plat à gratin avec de l'ail, y répartir les pommes de terre et le chou-rave et cuire 30-35 minutes à 180° C (four à air chaud 160° C) au four préchauffé.

3 Dans l'intervalle, faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle. Y saisir les cuisses de tous côtés pendant 3-4 minutes. Saler et poivrer, ajouter les oignons et les abricots, les faire revenir brièvement, déglacer avec le vin blanc et le bouillon et laisser cuire à couvert pendant 20 minutes en retournant une fois.

4 Retirer le poulet de la poêle et le réserver au chaud. Laisser la sauce réduire de moitié env., y réchauffer brièvement le poulet, poivrer à volonté et servir avec le gratin.