



MIJOTÉ DE CUISSE DE POULET AUX LARDONS

Préparé avec des champignons de Paris, du thym et de la carotte



Lardons ✱



Cuisse de poulet ossée ✱



Échalote



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Carotte ✱



Champignons de Paris ✱



Persil frisé frais ✱



Thym frais ✱



Concentré de tomates



Feuille de laurier



Ciabatta aux graines de tournesol

Total : 40-45 min.

Facile

À consommer dans les 5 jours

Autrefois, les mijotés servaient à rendre la viande coriace tendre et savoureuse. Ce ne sera pas nécessaire aujourd'hui, puisque la cuisse de poulet est déjà très tendre. Plus grasse que le filet, elle présente un goût plus rond et une structure plus juteuse.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle.

Recette de mijoté de cuisse de poulet aux lardons : c'est parti !



1 SAISIR LE POULET

Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 4). Faites chauffer le beurre dans la casserole à feu moyen. Faites cuire les **lardons** 4 à 5 minutes. Ajoutez la **cuisse de poulet** et saisissez-la 5 à 7 minutes sur tous les côtés.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez les **pommes de terre** et la **carotte** en morceaux de 1 cm. Coupez les **champignons** en deux. Détachez les feuilles de **persil** des brins et ciselez-les. Séparez les brins des feuilles et réservez-les.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Retirez la **cuisse de poulet** de la casserole et réservez-la séparément. Ajoutez l'**échalote** et faites-la revenir 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et le **concentré de tomates**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez les **pommes de terre**, les **carottes** et les **champignons**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes.



4 AJOUTER LE BOUILLON

Remettez la **cuisse de poulet** dans la casserole. Ajoutez le bouillon, le vinaigre balsamique noir, la cassonade et la moutarde, puis remuez bien. Ajoutez le **persil**, le **thym** et la **feuille de laurier** ★.



5 MIJOTER

Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu moyen. Lors des 5 dernières minutes, retirez le couvercle et portez le feu sur moyen-vif. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 degrés et enfournez la **ciabatta** 4 à 5 minutes.



6 SERVIR

Servez le **mijoté de poulet** et garnissez-le avec reste de **persil**. Accompagnez le tout de la **ciabatta**.

★ **CONSEIL** : Si vous avez de la ficelle alimentaire, attachez le persil, le thym et le laurier pour en faire un bouquet garni. Vous pourrez ainsi les retirer facilement avant de servir.

★ **CONSEIL** : Si vous avez de la bière brune, remplacez 75 ml de bouillon par 75 ml de bière, qui donnera un petit goût caramélisé à votre mijoté.

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité de pommes de terre de moitié ou supprimez la ciabatta. Vous pouvez aussi utiliser seulement la moitié des lardons.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Cuisse de poulet ossée (pc) *	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons de Paris (g) *	200	375	500	750	875	1125
Persil et thym frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Ciabatta aux graines de tournesol (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de volaille (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Cassonade (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	406%73	40%7
Lipides total (g)	46	4
Dont saturés (g)	16,2	1,6
Glucides (g)	85	9
Dont sucres (g)	20,9	2,1
Fibres (g)	15	1
Protéines (g)	42	4
Sel (g)	4,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

📷 🐦 📺 #HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).