



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Je m'inscris! X



Poulet et légumes braisés à la bière

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 8 hauts de cuisses de poulet non désossés, avec la peau (environ 3 lb/1,5 kg)
- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 paquet de petits oignons pelés (284 g/10 oz)
- 4 petits panais
- 8 petites carottes
- 1 céleri-rave pelé et coupé en cubes
- 8 petites pommes de terre (de type grelot)
- 1 tasse de bière rousse
- 1 cuillère à table de pâte de tomates
- 3 cuillères à table de sirop d'érable
- 1 cuillère à table de moutarde à l'ancienne
- 1/2 tasse de bouillon de poulet réduit en sel
- 4 brins de thym frais
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer les hauts de cuisses de poulet. Dans une cocotte ou un grand poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des hauts de cuisses et cuire pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner à la mi-cuisson). Réserver dans une assiette. Cuire le reste du poulet de la même façon.

Préparation	20 minutes
Cuisson	1 heure
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	9 g
Sodium	465 mg
Sucres	60 g
Protéines	34 g
Calories	510
Total gras	15 g
Cholestérol	100 mg
Gras saturés	4 g

2. Retirer le gras du poêlon, sauf 1 c. à tab (15 ml). Ajouter les oignons, les panais, les carottes, le céleri-rave et les pommes de terre. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés (les retourner à la mi-cuisson).

3. Verser la bière sur les légumes et cuire, en raclant le fond pour détacher les particules, pendant 2 minutes. Ajouter la pâte de tomates, le sirop d'érable, la moutarde, le bouillon de poulet et le thym. Saler et poivrer. Mélanger et porter à ébullition.

4. Ajouter le poulet réservé dans la cocotte et mélanger. Couvrir et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et cuire encore 15 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair et que les légumes soient tendres. (Le poulet se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Le bon truc

Pour peler les petits oignons, on les plonge dans l'eau bouillante et on les blanchit 1 minute. Ensuite, on les passe à l'eau froide. De cette façon, la peau s'enlève plus facilement.