

RECETTE

Poulet à la bière et au miel

(pour 4 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 50 mn

Ingrédients :

- 4 pilon de cuisses de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de bière blonde
- 3 cuillère d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 2 oignons
- 1 bouquet garni
- 2 cuill à soupe de crème fraîche

Préparation:

1- Dans un bol, mélanger le miel et la moutarde. Avec cette préparation, badigeonner les cuisses de poulet.

2- Peler et émincer les oignons et les gousses d'ail.

3- Dans une cocotte, ajouter l'huile d'olive, le poulet, les oignons et l'ail. Faire dorer à feu vif en remuant pendant 5 minutes.

Saler, poivrer.

3- Mouiller-le tout avec la bière et ajouter le bouquet garni.

Couvrir en laissant un petit espace pour que la vapeur puisse s'échapper et laisser cuire pendant 40 minutes à feu moyen.

4- Ouvrir la cocotte, vérifier la cuisson du poulet, ajouter la crème fraîche, mélanger et laisser mijoter encore à feu doux 5 min puis servir.

RECETTE

Poulet Basquaise

(pour 6 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 75 mn

Ingrédients :

- 6 pilons de cuisse de poulet
- 1kg de tomates
- 700g de poivrons
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 30cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- Huile d'olive
- sel et poivre



Préparation:

1- Dans une cocotte, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés puis réserver.

2- Hacher l'oignon et l'ail. Couper les tomates en morceaux et détailler les poivrons en lanières.

3- Dans la même cocotte faire dorer les oignons, l'ail et les poivrons dans l'huile d'olive . Laisser cuire 10 min.

4- Ajouter les tomates, saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 min.

5- Remettre ensuite le poulet dans la cocotte avec le bouquet garni et le vin blanc et laisser cuire 45 min de cuisson à feu doux en surveillant et en remuant de temps en temps.



RECETTE

Poulet aux endives et lardons

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 3 filets de poulet
- 1 endive
- 1 oignon
- 125g de lardons
- Beurre
- 4 c. à s. de crème fraîche d'Unifermé
- 1 c. à s. de farine
- Persil
- Sel et Poivre



Préparation:

- 1- Faire revenir le poulet en lamelles de poulet, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler, poivrer. Réserver.
- 2- Faire revenir les lardons avec une noix de beurre, ajouter l'oignon émincé, ainsi que l'endive coupée en petits morceaux, laisser mijoter 10 mn environ.
- 3- Ajouter les lamelles de poulet et laisser mijoter à couvert 20 min environ. Au bout de 15 mn, ajouter la crème fraîche.
- 4- Parsemer de persil juste avant de servir.



RECETTE

Crumble de poulet, courgettes

(pour 6 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 50 mn

Ingrédients :

- 3 courgettes
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 100 g de farine
- Sel et poivre
- 2 gros filets de poulet
- 20cl de crème fraîche d'Unifermé
- 100 g de beurre
- 100 g de tome râpée d'Unifermé

Préparation:

- 1- Préparer la pâte à crumble : mettre le beurre froid coupé en morceaux dans un robot avec la farine et la tome râpée puis mixer par à-coups jusqu'à ce que vous obtenez une pâte semblable à des gros grains de sable.
 - 2- Préchauffer le four à 180 °C et beurrer un plat.
 - 3- Couper les extrémités des courgettes, les laver et les découper en morceaux.
 - 4- Faire dorer les filets de poulet dans une poêle avant de les découper en petits morceaux. Mélanger avec la crème fraîche et la moutarde. Mettre le tout dans le plat. Saler, poivrer.
 - 5- Ajouter les courgettes par-dessus le poulet, ajouter un filet d'huile d'olive et recouvrir avec la pâte à crumble. Faites cuire 45 mn environ.
- Servir chaud.

