

Cuisses de poulet fermier aux haricots blancs à la tomate



Préparation :

1. La veille, faire tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau ;
2. Après une nuit de trempage, cuire les haricots blancs : couvrir les haricots d'eau non salée, ajouter une feuille de laurier, un oignon piqué avec 2 clous de girofle. Laisser cuire à petite ébullition pendant 1h minimum ;
3. Pendant ce temps, laver les légumes et éplucher carottes, navets et pommes de terre, couper les légumes et les pommes de terre en morceaux réguliers, pas trop petits ;
4. Séparer les pilons des hauts de cuisse, assaisonner de paprika et les faire revenir dans une cocotte avec 2 cuillères à soupe d'huile. Une fois grillées, réserver ;
5. Dans la cocotte, ajouter l'oignon coupé en dés, l'ail haché, et le chorizo coupé en petits dés. Faire suer le tout quelques minutes puis ajouter les légumes (courgettes, carottes et navets) ;
6. Compléter avec 200 ml de bouillon de volaille (1 cube) ;
7. Réintégrer les cuisses de poulet, ajouter les pommes terre et les tomates et laisser mijoter à petit feu durant 30 à 40 minutes ;
8. Ajouter le coulis de tomates et les haricots blancs cuits égouttés, rectifier l'assaisonnement et terminer la cuisson 10 minutes ;
9. Dresser dans une assiette profonde avec un peu de persil plat et de la chapelure panco colorée à la poêle avec 1 càs de beurre ;
10. Bon appétit !

Ingrédients 4 portions

- 4 cuisses de poulet fermier
- 1 courgette (300g)
- 2 carottes (150g)
- 2 navets (100g)
- 3-4 tomates (300g)
- 150g de haricots blancs secs
- 4 pommes de terre à chair ferme (300g)
- 50g de chorizo piquant
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (2x 10 ml)
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 150 ml de coulis de tomates
- 200 ml d'eau + 1 cube de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 4 cuillères à soupe de chapelure « panco »
- 1 cuillère à soupe de beurre (10g)
- Persil plat

Valeurs nutritionnelles :

- 🍴 449 kcal par portion
- 🍴 14 g de graisses
- 🍴 36 g de glucides
- 🍴 39 g de protéines