



La Recette du Poulet au cidre



Ce qu'il faut:

- 1 beau poulet
- 3 pommes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1/3 de bouteille de cidre

- Dans une grande casserole munie de son couvercle et allant au four ou autre cocotte, déposer les gousses d'ail, les oignons coupés en quartiers, le poulet puis les pommes en quartiers.
- Ajouter le cidre, et de l'eau à hauteur.
- Saler, poivrer, ajouter une branche de thym et une feuille de laurier.
- Enfourner pour une heure à 200°C, puis éteindre le four. Ne pas l'ouvrir et laisser la casserole dans le four éteint pour une douzaine d'heures.
- Avant de servir, préparer un roux dans une petite casserole:
 - Faire chauffer 50g de beurre et 50g de farine
 - Ajouter du bouillon de poulet au cidre et fouetter jusqu'à épaissement. Ajouter sel et poivre selon le goût.
- Servir les morceaux de poulet et de pommes arrosés de sauce.

Ce plat est un incontournable du dimanche en famille.

Les restes (s'il y en a...) sont les bienvenus pour agrémenter la semaine, et le bouillon peut s'utiliser comme entrée un midi, ou dans une soupe, ou pour cuire un risotto... Il est très riche en protéines, il vaut de l'or!

Anne-Catherine Le Goff
Nutrithérapeute



S.A.R.L. Sanitude - 10, rue du Maréchal Foch 22700 Perros-Guirec
annecatherine@sanitude.fr - www.sanitude.fr
Siret 90902772400014 RCS St Brieuc Capital 1000€

Copyright by Sanitude 2022