

Cocotte poulet artichauts

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :70 min

Calories par portion : 422.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 4.0 u Poulet (Cuisse)
- 200.0 gr Artichaut (coeur)
- 1.0 u Oignon
- 150.0 gr Lardons
- 25.0 cl Vin blanc sec de table
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 cc Herbes de provence
- 4.0 u gousse ail
- 10.0 gr Margarine

Etape 1:Préparation de la viande

Eplucher et émincer finement l'oignon et les gousses d'ail.

Dans un verre doseur faire fondre le bouillon cube dans 25cl d'eau.

Dans une cocotte faire dorer les cuisses de poulet dans la margarine. Ajouter les lardons, puis l'oignon et les gousses d'ail.

Etape 2:Cuisson

Ajouter le bouillon, 25 cm d'eau, le vin, les artichauts, les herbes de Provinces et porter à ébullition pendant 5min puis laisser mijoter à feu doux pendant 1heure.

Présentation:

Ce plat s'accompagne très bien d'une semoule.

