

# Poule au pot

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 302.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 14.287

## Les ingrédients

- 1.0 u Poule
- 200.0 gr Poireau ( blanc )
- 5.0 u Carotte
- 200.0 gr Navet
- 3.0 u Rutabaga
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u clous de girofle
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 u Romarin
- 1.0 u Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 360.0 gr Riz

Déposer la poule dans un grand faitout, la couvrir d'eau froide.  
Porter à ébullition et retirer les premières écumes.

Eplucher, laver et couper les légumes en gros morceaux.

Une fois le bouillon de poule bien clair, plonger les carottes, les navets, le rutabaga l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni et le bouillon cube de poulet. Saler légèrement.

Laisser cuire 30 à 35 minutes et ajouter les verts de poireaux ficelés.  
Poursuivre la cuisson 1 heure.

Verser une partie du bouillon de poule dans une casserole, porter à ébullition, y cuire le riz comme indiqué sur le paquet.