

# Poulet en cocotte

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 278.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.744

## Les ingrédients

- 6.0 u Poulet (Cuisse)
- 2.0 cs Huile
- 250.0 gr Carotte
- 5.0 gr Beurre
- 1.0 cs Thym
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 cs Romarin
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel

## Préparation viande

Dans la cocotte, faites revenir de chaque coté les cuisses de poulet grâce à l'huile. Réservez les, puis salez et poivrez les.

## Préparation légumes

Epluchez l'oignon,et émincez le. Nettoyez et épluchez les carottes, puis coupez les en rondelle fines. Dans la cocotte, mettez le beurre fondu et faites y revenir les oignons et les carottes, salez et poivrez, saupoudrez de thym frais et de romarin. Puis remettez les morceaux de poulet et la feuille de laurier.

## Cuisson

Fermez la cocotte et laissez mijoter pendant 45 min.

En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout.

**Présentation**

A proposer avec des pommes de terres sautées, ou du riz blanc.