

## Cuisses de poulet mijotées au pastis



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 cuisses de poulet
- 400 g de bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 50 ml de pastis
- 50 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 1 bouquet garni
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 5 feuilles de basilic frais

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 40 minutes**

1. Dans une cocotte, faire dorer sur feu vif les cuisses de poulet avec l'huile.
2. Les remplacer par l'oignon émincé. Dès qu'il est doré, remettre les cuisses de poulet.
3. Verser le pastis et flamber.
4. Rajouter le fenouil coupé en quartier.
5. Mouiller avec le bouillon de volaille.
6. A ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes.
7. Vérifier l'assaisonnement.

### Idées de décoration

Présenter avec du basilic haché.

### Variante

Pour accentuer le goût anisé, ajouter de l'anis étoilé.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 43 g    Glucides : 13,5 g    Lipides : 7 g    Energie : 289 Kcal

