

Cuisses de poulet de ferme

Pour 4 portions

Préparation : 25 min - **Cuisson** : 40 min

- 4 belles cuisses de poulet fermier (cuisse plus pilon)
- 150 g de carottes
- 1 citron
- 1 navet
- 100 g de petits pois écosés
- 100 g de fèves surgelées ou fraîches
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- sel, 10 grains de poivre

1. Frotter les cuisses de poulet avec le citron. Les faire pocher dans une casserole d'eau bouillante salée contenant déjà le bouquet garni et le poivre, pendant 12 min à légers frémissements.
2. Peler les carottes et le navet, les couper en petits morceaux.
3. Préchauffez le four sur th 7 (210°).
4. Peler l'ail et le couper en deux.
5. Sortir les cuisses du bouillon et les recouvrir d'un linge humide.
6. Couper 4 carrés de papier d'aluminium (30 cm de côté). Les mettre dans des assiettes creuses et déposer sur chacune une cuisse de poulet, une demi gousse d'ail, répartir les légumes et arroser de 2 cuillerées de bouillon.
7. Fermer les papillotes.
8. Mettre au four pendant 25 min puis servir

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 325 Kcal par portion

