

# POULET AU COCOTTE

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

6 cuisses de poulet

2 cs huile

250g carottes

5g beurre

1 cs thym

1 oignon

1 feuille de laurier

1 cs romarin

1 cs crème fraîche 30 pc

1 pincée de poivre

1 pincée de sel

240g de riz complet

## PRÉPARATION

Préparation viande: dans la cocotte, faites revenir de chaque côté les cuisses de poulet grâce à l'huile. Réservez les, puis salez et poivrez-les.

Préparation légumes: épluchez 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 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.

Servez avec le riz complet.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

421 kcal

**BON APPÉTIT !**