

Parmentier de poulet

Ingrédients

- 1 beau poulet
- 1 bouillon de légumes (maison, de préférence)
- 1 brin thym, 3 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle - Quelques noix
- 1 oignon - Beurre
- 700 gr de panais - 300 gr de pommes de terre farineuses
- Cannelle, Cumin, Sel, Noix de muscade et épices
- Vin blanc tempéré - Crème fraîche



Cuisez le poulet dans un bouillon de légumes de saison. Ajoutez le thym (*anti-viral*), le laurier, la cannelle (*stimule le système immunitaire et efficace pour le traitement naturel d'un diabète type 2*) et un peu de cumin. J'y ajoute les clous de girofles (*anti-infectieux*). En fin de cuisson, laissez un peu refroidir le poulet et effilochez-le. Pelez et hachez l'oignon. Faites le fondre doucement jusqu'à la transparence de celui-ci. Ajoutez le poulet, quelques noix en petits morceaux et vos épices.

Epluchez le panais et les pommes de terre. Cuisez-les 20 minutes avec une pincée de sel. Écrasez à la fourchette avec un peu de beurre et de noix de muscade. Répartissez le poulet dans des cercles en inox, tassez et complétez avec la purée de panais/pommes de terre. Enfourez pendant 15 minutes à 100 degrés.

Petite sauce:

Prenez 40 cl de bouillon, versez un peu de vin blanc et laissez réduire de moitié. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Hors du feu ajoutez un petit filet de crème fraîche. Servez bien chaud.

Bon appétit !



Joseph
design.be

L'ustensile de
la semaine !

Casserole
GREEN PAN
Ø 26 cm
129,95€



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines
info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287
Du mercredi au samedi de 10h à 18h