

Poulet libanais aux lentilles et oignons rouges



BG Gastronomie
— Naturellement —

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 25 min

 Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet suisse désossées
- 3 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 500 g carottes
- 8 gousses de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 120 g lentilles vertes
- 4 dl bouillon de légumes
- 1/2 cc piment en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 cs persil haché
- 250 g yogourt nature
- 1 cs menthe



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 596 kcal
- 51 g de protéines
- 28 g de glucides
- 29 g de lipides

*En février, BG vous propose le
mois des mijotés!*



Préparation

- 1** Peler les oignons et l'ail et les couper en rondelles. Peler les carottes et les couper en petits morceaux, écraser les gousses de cardamome. Défaire le bâton de cannelle en gros morceaux. Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte plate. Saisir le poulet de tous côtés pendant 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Sortir la viande de la cocotte. Y mettre les oignons, l'ail, les carottes, la cardamome et la cannelle et faire revenir brièvement. Ajouter les lentilles et compléter avec le bouillon.
- 2** Remettre le poulet dans la cocotte. Assaisonner avec le piment et du poivre et parsemer de persil. Laisser mijoter à couvert dans le four préchauffé à 180°C (four à air chaud 160°C) pendant 25 minutes.
- 3** Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec du sel et du poivre et rendre l'appareil lisse. Effeuillez la menthe, hacher quelques feuilles et les mélanger au yogourt.
- 4** Sortir la cocotte du four, parsemer du reste de menthe et servir avec le yogourt.

Bon appétit!

Poulet libanais aux lentilles et oignons rouges



BG Gastronomie
— Naturellement —

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 25 min

 Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet suisse désossées
- 3 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 500 g carottes
- 8 gousses de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 120 g lentilles vertes
- 4 dl bouillon de légumes
- 1/2 cc piment en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 cs persil haché
- 250 g yogourt nature
- 1 cs menthe



Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 596 kcal
- 51 g de protéines
- 28 g de glucides
- 29 g de lipides

*En février, BG vous propose le
mois des mijotés!*



Préparation

- 1** Peler les oignons et l'ail et les couper en rondelles. Peler les carottes et les couper en petits morceaux, écraser les gousses de cardamome. Défaire le bâton de cannelle en gros morceaux. Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte plate. Saisir le poulet de tous côtés pendant 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Sortir la viande de la cocotte. Y mettre les oignons, l'ail, les carottes, la cardamome et la cannelle et faire revenir brièvement. Ajouter les lentilles et compléter avec le bouillon.
- 2** Remettre le poulet dans la cocotte. Assaisonner avec le piment et du poivre et parsemer de persil. Laisser mijoter à couvert dans le four préchauffé à 180°C (four à air chaud 160°C) pendant 25 minutes.
- 3** Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec du sel et du poivre et rendre l'appareil lisse. Effeuillez la menthe, hacher quelques feuilles et les mélanger au yogourt.
- 4** Sortir la cocotte du four, parsemer du reste de menthe et servir avec le yogourt.

Bon appétit!