

# COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS

4 personne(s)

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h 30 min

- 1 poulet fermier coupé en 8
- 1 kg de champignons de Paris
- 3 branches de céleri
- 5 échalotes
- 1 poireau
- 20 g de farine
- 75 cl de cidre
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 30 cl de crème entière au lait cru
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de calvados
- 1 cuillère à café de Maïzena
- Du sel, du poivre

## Préparation:

1. Pelez et émincez finement les échalotes et le céleri. Réservez un peu de céleri pour la déco.
2. Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en 2.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Farinez-les.
4. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-les dorer.
5. Déglacez avec le calvados puis réservez.
6. Dans la même cocotte, faites fondre 20 g de beurre et faites suer les champignons avec la moitié des échalotes, 5 min. Réservez-les en récupérant le jus rendu.

7. Faites fondre le reste des échalotes avec le céleri et le poireau dans le reste de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Mouillez avec le cidre. Salez et poivrez.
8. Couvrez et faites mijoter 1 h.
9. Ajoutez la moitié de la crème et le jus des champignons.
10. Poursuivez la cuisson 15 min.
11. Ajoutez les champignons.
12. Dans un bol, fouettez le reste de crème avec les jaunes d'œuf et la Maïzena.
13. Disposez les morceaux de poulet dans un plat de service.
14. Faites épaissir la sauce sur feu doux avec les œufs battus, en tournant. Versez-la sur le poulet.

## LES CONSEILS DE NINA:

Servez aussitôt, bien chaud, parsemé de céleri cru émincé. Accompagnez de quinoa.

---

## CARI AU POULET

**6 personne(s):**

**préparation : 10 min**

**cuisson : 35 min**

**Ingrédients:**

- 1 poulet de 2 kg environ
- Du sel
- Du poivre
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 bel oignon
- 2 à 3 petites tomates
- 1 pointe de safran
- 1 branche de thym
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile

## Préparation:

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez le sel l'ail et le poivre dans un mortier.
2. Coupez l'oignon en lamelles.
3. Coupez les tomates en petits morceaux.
4. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
5. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes.
6. Ajoutez les ingrédients préalablement écrasés (ail, sel, poivre), Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym. Couvrez la cocotte et laisser les tomates cuire 3 à 4 minutes. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

## LES CONSEILS DE NINA :

Le Carry poulet est prêt, agrémentez le de riz, de grains et d'une sauce pimentée.

---

## BROCHETTE DE POULET

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

marinade : 4 h

**2 personne(s)**

2 escalopes de poulet  
– 4 gousses d'ail

- 2 tiges de citronnelle
- 1 morceau de gingembre (environ 1,5 cm)
  - 100 ml de sauce soja
  - zeste râpé d'un citron
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
  - 1 étoile de badiane
  - 10 graines de poivre
  - Du sel, du poivre

## Préparation:

1. Mettez les brochettes dans l'eau froide.
  2. Coupez la viande en morceaux.
  3. Pelez et hachez les gousses d'ail et mettez-les avec la viande dans un saladier.
  4. Lavez la citronnelle, pelez le gingembre, hachez tout finement.
  5. Mélangez la sauce soja, le zeste de citron, la citronnelle, le jus de pomme, la coriandre, le gingembre et l'étoile de badiane avec la viande, couvrez et laissez mariner pendant environ 4 heures en retournant la viande de temps en temps.
  6. Piquez la viande sur les brochettes et posez-les sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four).
  7. Parsemez de graines de poivre et faites cuire les brochettes de tous les côtés.
  8. Gardez au chaud et servez éventuellement avec une petite salade.
-

# POULET A L'ANANAS

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h

## 4 personne(s) :

- 1 poulet
- 1 ananas
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boîte de concentré de tomates
- 300 g de riz
- Des herbes aromatisées
  - Du sel
  - Du poivre

## Préparation:

1. Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et coupez l'oignon, les poivrons et l'ananas.
  2. Dans une poêle, faites dorer le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.
  3. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, des herbes et laissez mijoter pendant 1 heure.
- 

# CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

# FARCIES AU POULET

## Ingrédients :

1 beau filet de poulet  
2 c à s. de farine  
l'huile de tournesol  
100 g de fromage râpé  
poivre

2 jaunes d'œufs

1 c à c d'ail semoule déshydraté Sel

450 g de pommes de terre

## Préparation :

1 : Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en 4 et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette pour faire une purée.

2 : Ajoutez à la purée de pommes de terre, l'ail semoule, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre. Mélangez bien.

3 : Hachez assez finement le poulet cru et mélangez avec le fromage râpé. Salez et poivrez.

4 : Formez 8 petits disques avec la purée de pommes de terre. Posez une cuillère de farce au poulet au centre de chaque disque. Recouvrez avec un disque de purée et soudez bien le dessus et le dessous pour que la farce ne s'échappe pas. Passez chaque croquette de chaque côté dans la farine versée dans une assiette creuse.

5 : Faites cuire dans une poêle avec de l'huile chaude. Dorez bien les croquettes de pommes de terre sous toutes les faces. Servez chaud sur un lit de salade verte.

---

# POULET RÔTI

**4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 1h**

**Temps de marinade : 2 heures ou la veille**

- 1 poulet à rôtir
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 cuillère à thé de romarin séché
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- 2 1/2 gousses d'ail pelées
- 1/2 citron coupé en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7). Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le thym, le romarin et l'ail haché.
1. Rincer la cavité et l'extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout. Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines. Frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d'huile ainsi que la cavité et

l'extérieur du poulet. Mettre les gousses d'ail et le citron dans la cavité. Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer.

1. Déposer le poulet sur la grille de la lèchefrite. Faire rôtir une heure. Retirer du four et incliner le poulet dans la lèchefrite pour que le jus s'échappe de la cavité. Arroser de jus et remettre le poulet au four.

1. **Les conseils de Nina** : Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes. Découper et servir avec du riz, des frites ou des légumes Pour réduire le gras éviter de manger la peau.

---

## POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens
  - 1 oignon, haché
  - 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
  - 1 poivron vert, tranché
- 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
  - 1 carotte, coupée en tranches
  - 1 tasse de haricots verts tranchés
  - 2 tomates fraîches, coupées en dés
    - 1 tasse de céleri, haché
    - Du poivre noir ou blanc
- 1 cuillère à soupe feuilles de basilic



- De l'huile pour la friture
- 2 cuillères à soupe d'huile
  - 1 tasse d'eau
- En option: persil, poireaux

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
  2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
  3. Retirer et réserver.
  4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
  5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
  6. Retirer et réserver.
  7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
  8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
  9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
  10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.
  11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
  12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
  13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.
-

# POULET DG

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

5 bananes plantains tranchées  
1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens  
1 oignon, haché  
4 gousses d'ail, hachées  
1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement  
1 poivron vert, tranché  
1 cube de bouillon ou du Maggi Cube  
1 carotte, coupée en tranches  
1 tasse de haricots verts tranchés  
2 tomates fraîches, coupées en dés  
1 tasse de céleri, haché  
Du poivre noir ou blanc  
1 cuillère à soupe feuilles de basilic  
De l'huile pour la friture  
2 cuillères à soupe d'huile  
1 tasse d'eau  
En option: persil, poireaux

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.

2. Ajoutez sur le poulet, une bonne quantité de poivre blanc ou noir, ajoutez un peu de sel et mélangez bien.

3. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit. Retirez et réservez.

4. Dans une grande marmite, chauffez les 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Ajoutez les carottes et les haricots

verts. Puis faites frire pendant quelques minutes.

5. Ajoutez les tomates dans marmite avec l' oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

6. Ajoutez les céleris et le poivre noir, les feuilles de basilic et le cube de bouillon.

7. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

8. Ajoutez les bananes plantains frites avec un verre d'eau, remettre le poulet frit dans la marmite.

9. Ajoutez le poivron vert et le sel à votre goût.

10. Remplacez le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

11. Remuez de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

**LES CONSEILS DE NINA :** Pour plus de gout , marinez le poulet la veille avec des épices spéciales volailles.

---

## BEIGNETS DE POULET

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 26 mn**

**4 personnes:**

400 g de blanc de poulet  
1 c. à café de gingembre frais râpé

3 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de vinaigre  
1 c. à café de sel

**Pour la sauce à l'ail:**

150 g de mayonnaise à l'huile d'olive  
2 c. à café de crème d'ail,  
1 c. à café de sel  
1 c. à soupe de persil haché,  
1 filet de jus de citron

**Pour la pâte:**

1/4 de c. à café de poivre  
1 blanc d'œuf monté en neige  
150 g de farine,  
10 cl d'eau  
1/2 c. à café de sel, huile friture  
1/2 sachet de levure chimique

1. Découpez le blanc de poulet en fines lanières. Dans un bol, mélangez le gingembre frais avec le reste des ingrédients.
2. Déposez les lanières de poulet dans le bol et les faire mariner pendant 4 heures.
3. Dans un bol, versez la mayonnaise à l'huile d'olive.
4. Ajoutez la crème d'ail, le persil, le sel et le jus de citron selon le goût.
5. Préparez une pâte liquide et homogène avec l'eau, la farine, les épices et la levure, et incorporez délicatement le blanc d'œuf monté en neige.
6. Trempez les lanières de poulet marinées dans la pâte à beignets et les faire frire dans un bain d'huile chaud.

7. Lorsque les beignets de poulet sont cuits et dorés, les égoutter et les dresser sur un lit de laitue.

8. Servez les beignets de poulet chauds accompagnés de tranches de citron et de sauce à l'ail.

---

## **PILONS DE POULET MARINE**

**Marinade: 8 h ou la veille**

**préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 1 heure**

**4 personnes:**

**Pour la marinade:**

80 ml de sauce Worcestershire  
60 ml de ketchup  
2 cs de moutarde  
1 cc de gingembre en poudre  
1 cc de confiture d'abricot  
1 oignon finement ciselé  
1 gousse d'ail écrasée

**Pour le reste:**

8 pilons de poulet  
1 cs d'huile d'olive

1. Mélangez dans un plat creux tous les ingrédients de la marinade, plongez y les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober. Couvrez de film étirable et mettez au frigo toute la nuit.

2. Le lendemain, préchauffez votre four à 200°. Versez l'huile dans un plat allant au four, juste assez grand pour contenir les pilons de poulet, faites tourner le plat pour bien répartir l'huile. Disposez les pilons dans le plat et nappez de la marinade.

3. Faites cuire 45 mn à 1 h pour qu'ils soient bien dorés en arrosant les pilons une à 2 fois de marinade pendant la cuisson.