

CUISSES DE POULET GRATINEES A LA MOUTARDE

Préparation 10 mn

Cuisson 30mn

4 cuisses de poulet, 40g de parmesan, 10 cl de crème fraîche, 4 à 5 c.à.s de moutarde, sel et poivre

Faites chauffer le gril du four, Salez et poivrez les cuisses et mettez-les dans un plat à rôtir. Glissez celui-ci dans le four à 15cm du gril et faites cuire les cuisses de poulet 10 mn de chaque côté.

Étalez une fine couche de moutarde sur le dessus de chaque cuisse et saupoudrez-les avec la moitié du parmesan râpé. Remettez les cuisses dorer encore 5mn puis retournez-les et procédez à la même opération.

Déposez les cuisses sur un plat de service. Jetez la graisse contenue dans le plat de cuisson. Posez celui-ci sur le feu et ajoutez 2 c.à.s d'eau et grattez pour dissoudre les sucs. Ajoutez la crème fraîche et 1 c.à.s de moutarde ; Mélangez, versez sur les cuisses et servez.

CUISSE DE POULET PAPRIKA EN PAPILOTES

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

4 cuisses de poulet 15g de beurre 20 cl de crème fraîche liquide 1 oignon 1 c à c de concentré de tomate 1 c à c de paprika 1 c à s d'huile Sel Poivre

J'épluche et hache l'oignon finement.

Je le fais fondre à feu très doux avec le beurre dans une petite casserole.

Dès qu'il est translucide et fondant, j'ajoute le concentré de tomate et le paprika, et je verse la crème tout en remuant.

Je porte à petite ébullition et laisse bouillonner 1 minute.

Je préchauffe le four à 180°C.

Je mets à chauffer l'huile dans une poêle et fais dorer de chaque côté les cuisses.

Je les place chacune dans une feuille de papier d'aluminium et je les tartine de sauce au paprika. Je referme hermétiquement et place au four pour 30/40 min.

CUISSES DE POULET AU LAIT DE COCO

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

6 cuisses de poulet, 1 boîte de lait de coco, 2 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 pincées de safran, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 petit morceau de gingembre.

Couper les cuisses en 2 et retirer la peau. Couper les tomates en petits morceaux, émincer l'oignon, râper le gingembre. Laisser les ingrédients séparés.

Dans cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile. De même avec le poulet puis laisser mijoter 5 minutes.

Verser ail, safran, gingembre et tomates puis, 5 mn après, le lait de coco.

Remuer jusqu'à ébullition, goûter et éventuellement saler (pas indispensable). Laisser mijoter jusqu'à cuisson.

CUISSE DE POULET AU VINAIGRE

Cuisse(s) de poulet (240 g) : 4 pièce(s)

Pour la marinade :

Oignon(s) nouveau(x) : 2 pièce(s) Miel : 3 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge : 10 cl Vinaigre de Xérès : 10 cl
Huile de tournesol : 15 cl Sel fin : 4 pincée(s)
Moulin à poivre : 4 tour(s)

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Éplucher, laver et émincer les oignons nouveaux. Dans un bol, mélanger le miel, les vinaigres, l'huile, et les oignons. Verser la préparation sur le poulet dans un plat, et laisser mariner pendant 1/2 h en le retournant régulièrement.

Égoutter ensuite le poulet en conservant la marinade. Dans une poêle bien chaude allant au four, avec un filet d'huile, colorer les cuisses à feu moyen pendant 2 min de chaque côté, assaisonner de sel et de poivre puis enfourner à 180 °C durant 10 min.

Verser la marinade dans une casserole, la faire chauffer pour la réduire aux 3/4, puis filtrer.

Au moment de servir, recouvrir les cuisses de sauce à votre convenance.

CUISSE DE POULET A LA CREME ROQUEFORT

Cuisse(s) de poulet (240 g) : 6 pièce(s)
Roquefort : 100 g Crème liquide entière : 20 cl
Huile d'olive : 3 cl Aromate(s) ail, thym, laurier : 1 pièce(s)
Sel fin : 6 pincée(s) Moulin à poivre : 6 tour(s)
Beurre doux : 30 g

GARNITURE :

Pomme(s) de terre à chair ferme : 600 g Huile d'arachide : 5 cl
Beurre doux : 60 g Gros sel : 30 g

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Mettre l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Assaisonner les cuisses de poulet et les colorer de chaque côté pendant 2 min environ, puis les débarrasser dans un plat allant au four. Ajouter une noix de beurre et les aromates.

Enfourner pendant 20 min. A la fin de la cuisson, laisser reposer les cuisses dans le four éteint pendant 5 min.

Dans une casserole, mettre la crème et laisser frémir. Puis ajouter le roquefort taillé en cubes tout en mélangeant. Assaisonner et réserver au chaud.

CUISSE DE POULET FACILE

Préparation 5 mn Cuisson 25 mn

6 cuisses de poulet
2 citrons
3 gousses d'ail
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
•sel, poivre concassé.

Frottez les cuisses de poulet à l'aide des citrons coupés en 2.

Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et mettez-y le poulet à revenir avec les lamelles de gousses d'ail pour les faire dorer. Salez et poivrez.

Ajoutez un peu d'eau et couvrez. Laissez cuire environ 20 min en surveillant la cuisson.

Vous pouvez servir avec une poêlée d'artichauts et de blettes