



Cuisses de poulet au chou rouge et chou frisé

Ingrédients :

4	cuisses de poulet
350 g	de chou rouge
240 g	de chou frisé
210 ml	de bouillon de légumes
250 ml	de crème ou de crème pour cuisiner
125 ml	de vin blanc
1	oignon
2	cuillères à soupe de cidre ou de jus de pomme
2	cuillères à soupe de jus d'orange
	De l'huile pour saisir
	Sel, poivre et paprika en poudre pour assaisonner

Préparation :

1^{ère} étape

Ôter les feuilles extérieures du chou rouge, laver le reste et émincer en lamelles grossières. Eplucher et ciseler l'oignon, le faire glacer dans un peu d'huile. Rajouter le chou rouge émincé. Mouiller ensuite avec le cidre ou le avec le jus de pomme, y ajouter env. 100 ml de bouillon de légumes et laisser cuire pendant près de 20 minutes jusqu'à ce que le chou rouge soit bien cuit, mais encore ferme sous la dent.

2^{ème} étape

Ôter également les feuilles extérieures du chou frisé, laver le reste, émincer et blanchir dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchir le chou frisé et faire brièvement revenir dans un peu d'huile. Rajouter le jus d'orange et le reste du bouillon de légume. Terminer la cuisson pendant env. 10 minutes. A la fin, saler et poivrer.



Préparation :

3^{ème} étape

Assaisonner les cuisses de poulet avec du sel, du poivre et du paprika en poudre, puis poêler.

4^{ème} étape

Déglacer le fond de la poêle avec le vin blanc et réduire de moitié. Rajouter ensuite la crème ou la crème à cuisiner et rectifier l'assaisonnement avec du sel, poivre, paprika en poudre.

5^{ème} étape

Dresser maintenant les cuisses de poulet, le chou frisé et le chou rouge sur une assiette et servir la sauce séparément.