



Autres volailles

Poulet poêlé au chou et aux champignons



35 min	20 min	15 min	0	355
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du poulet poêlé au chou et aux champignons

- 1 Nettoyer les champignons, enlever le bout terreux et les détailler en lamelles. Réserver.
- 2 Peler l'oignon et l'émincer. Réserver.
- 3 Couper le chou en lamelles. Le faire blanchir dans une casserole d'eau bouillante quelques secondes et l'égoutter. Réserver.
- 4 Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et les champignons. Au bout de 5 minutes, ajouter le chou.
- 5 Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes en remuant constamment.
- 6 Pendant ce temps, dans une poêle avec une quantité suffisante d'huile de colza, faire dorer les cuisses de poulet sur toutes les faces. Saler, poivrer et ajouter le cumin.
- 7 Lorsque les cuisses de poulet sont bien dorées, les poser dans la sauteuse sur les légumes. Couvrir et baisser le feu à doux. Laisser cuire 15 minutes.

4 **Cuisse(s) de poulet**
300 g **Chou(x) blanc(s)**
1 **Oignon(s)**
400 g **Champignon(s) de Paris**
1 **Huile de colza**
1 **Sel**
1 **Poivre**
0.25 c. à café **Cumin (en poudre)**

Étape 2

Dressage

- 1 Servir chaud.