



UNE CUISINE
DE BON GOÛT

PLAT DE POULET AU SAFRAN ET AU MIEL À LA SAUCE ORANGE-GINGEMBRE



**TEMPS DE
PRÉPARATION**
Moins de 2 heures

PORTIONS
4-6

INGRÉDIENT PRINCIPAL
Viande

INGRÉDIENTS

- 30ml (2cs) d'huile d'olive
- Sel et poivre fraîchement moulu
- 1kg de poulet détaillé en morceaux (cuisses, pilons)
- 1 oignon rouge finement ciselé
- 2 gousses d'ail émincées
- Morceau de 4cm de gingembre râpé (1cs)
- 1 cs de farine tout usages
- 250ml de bouillon de poulet
- 1 piment rouge, entier, coupé en bâtonnets
- Zestes d'une orange
- 200ml de jus d'orange fraîchement pressé
- 15ml (1 cs) de jus de citron
- Une pincée de safran infusée dans 30ml d'eau chaude
- 15ml (1 cs) de miel
- 300g de mini-carottes
- 400g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 50g d'amandes effilées, torréfiées
- Coriandre fraîche pour servir

MÉTHODE

1. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans un faitout Signature Le Creuset de 30 cm. Saler et poivrer le poulet. Faire blondir les morceaux de chaque côté. Retirer la viande du feu et la réserver.
2. Verser le reste d'huile dans le faitout et faire sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent, compter 6 à 8 minutes. Ajouter l'ail et le gingembre, remuer et cuire une minute de plus. Saupoudrer la farine et mélanger pour recouvrir les oignons. Verser lentement le bouillon tout en mélangeant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le piment, le zeste et le jus d'orange, le jus de citron, l'infusion au safran et le miel.
3. Remettre le poulet dans le faitout, avec le jus de cuisson restant. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes.



UNE CUISINE
DE BON GOÛT

4. Ajouter les carottes et laisser cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et le poulet cuit à cœur. Ajouter les pois chiches et laisser cuire environ 5 minutes. Compléter l'assaisonnement si nécessaire.
5. Pour obtenir une peau de poulet croustillante, mettre la viande sous le gril quelques minutes. Pour dresser le plat, ajouter quelques amandes effilées et un brin de coriandre fraîche.

Copyright Image/Recette © 2021 Le Creuset

www.lecreuset.com