



COQ AU VIN, RIZ SAUVAGE ET POMME CARAMÉLISÉE AUX ÉPICES



1 jour avant + 30 min



1 h



4 pers.



RÉALISÉ PAR

La cuisine de France

Un bon plat de cuisine traditionnelle et familiale! Pour info, tout alcool cuit, peut-être consommé par des enfants, car il est dégradé et n'est plus toxique pour eux!

INGRÉDIENTS

- Idéalement un coq ou 1 poulet
- 3dl de vin rouge corsé
- 100gr de lard
- 200gr de champignons de Paris
- Une dizaine de petits oignons
- 1-3 gousses d'ail
- 2 carottes
- Un peu d'huile
- Sel, poivre
- Un bouquet d'herbes: 1 brin de thym, 1 feuille de laurier et autres selon vos goûts.
- Riz sauvage ou Pommes de terre
- Salade de votre choix

Dessert pour une personne

- 1 petite pomme
- 5 gr de beurre
- 10 gr de sucre ou d'édulcorant
- 1 cuillère à dessert de rhum
- 1 pincée de poudre de: cardamone, badiane, cannelle

MARCHE À SUIVRE

Le jour précédent

Nettoyer et couper le poulet en 8 morceaux ou plus. Verser le vin rouge sur le poulet.

Ajouter les petits oignons blancs, les carottes pelées et coupées en quartier et le bouquet d'herbes. Couvrir et mettre au réfrigérateur.

Le jour même

Retirer et égoutter le poulet et les légumes, en gardant le vin pour plus tard.

Faire brunir le poulet dans une poêle, ajouter l'ail (haché ou en robe) et les légumes (retirer les oignons pour plus tard) et chauffer pendant quelques minutes.

Mettre le poulet et les légumes dans une cocotte.

Verser le vin et ajouter du sel et poivre. Couvrir et cuire à feu doux à peu près une heure.

Pendant ce temps, faire revenir dans la poêle: le lard, les oignons et les champignons pendant 10 minutes environ.

En même temps, faire cuire le riz sauvage ou les pommes de terre.

Quand le poulet est prêt, ajouter le lard, les oignons et les champignons dans la cocotte et remuer pendant 2 à 3 minutes.

Goûter et ajouter des ingrédients selon vos goûts.

Dessert

Couper la pomme en quatre, épépiner, puis les recouper en deux.

Dans une poêle, saisir les morceaux à feu vif 2 minutes avec un peu de beurre. Remuer sans interruption. Arroser de rhum, saupoudrer de sucre et d'épices. Laisser mijoter 2 minutes et servir chaud.

ASTUCES DU CHEF

Il est probable que cela fasse un peu beaucoup de viande pour un repas. Mais réchauffé, c'est encore meilleur!! Comme il n'y pas beaucoup de légumes, vous pouvez servir une jolie salade en entrée ou d'autres sortes de légumes.

Dessert:

On peut faire la même préparation avec des poires.

Pour le sucre, vous pouvez utiliser un édulcorant artificiel ou naturel, comme du Xylitol, de l'Agave ou du Stevia.