



Hauts de cuisse aux épinards et patates douces

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 9 hauts de cuisse, désossés et sans peau Exceldor
- 1 c. table d'épices mélange à l'italienne
- 1 c. thé de paprika
- 3 c. table de beurre
- 4 tasses de patate douce, coupée en petits dés
- 3 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 2 tasses de petites tomates variées (cerise, raisin, etc.), coupées en deux
- 1 tasse d'épinard, haché
- 1 c. thé de flocons de piments
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de crème 15 %
- 1 tasse de parmesan, râpé
- Sel et poivre

Préparation

1. Mettre les épices et le paprika dans un bol et mélanger le tout.
2. Assaisonner les hauts de cuisse avec le mélange d'épices.
3. Dans une casserole, faire fondre 2 c. table de beurre.
4. Faire brunir les hauts de cuisse de chaque côté. Approximativement 3 à 4 minutes de chaque côté. Réserver.
5. Dans la même casserole, mettre 1 c. table de beurre et faire revenir l'ail pendant 1 à 2 minutes.
6. Ajouter les patates douces et faire revenir en brassant pendant 3 à 4 minutes.
7. Ajouter les tomates, le bouillon de poulet et les flocons de piments. Porter à ébullition.
8. Ajouter la crème et le parmesan et bien mélanger. Laisser mijoter à feu moyen pendant 2-3 minutes.
9. Ajouter les hauts de cuisse, et les épinards. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
10. Déguster seul ou sur du riz. N'oubliez pas de vous servir une petite tranche de pain pour récupérer toute la sauce ! Trop bon !