Le poulet bio en sauce, aux herbes et au paprika.

Les ingrédients pour 2

1 oignon bio
2 gousses d’ail bio
Romarin bio
Persil bio
3 cuillères à soupe de paprika
3/4 cuillères à soupe de crème fraiche
1 grand verre de vin blanc
1 citron
Sel et poivre

Preparation 20 mins Cuisson 45 mins. Difficulte 2



Un poulet, ça se découpe.

Les cuisses, les ailes et enfin les blancs. Ainsi chaque morceau de poulet Bio pourra dorer et cuire à souhait dans une grande casserole.

Puis on s’attaque aux aromatiques bio et à l’oignon bio et l’ail bio.

On détache les feuilles de romarin bio, on cisèle le persil bio, et c’est prêt pour l’étape suivante. En saison on y ajoute du thym bio.





Dans la casserole on fait dorer les oignons dans un fond d’huile.

Puis c’est au tour des morceaux de poulets bio d’être saisis sur les 2 faces, pour être bien dorés.



Voila, on peut verser le vin blanc, le jus du citron et au besoin un peu d’eau jusque presque le niveau du poulet, on sale, on poivre, on ajoute le paprika et les herbes, et on laisse cuire une bonne heure à feu moyen 4.

Le poulet doit se déliter.





On sort le poulet bio, on réduit la sauce en poussant la température plutôt 7, et quand elle a suffisamment réduit on y ajoute la crème fraîche et on ajuste l’assaisonnement.

On peut ôter la peau par souci d’esthétisme, moi je le fais pour mon homme, qui n’aime vraiment pas avec la peau, et on sert avec un accompagnement qui va apprécier la sauce : riz bio, pâtes bio ou gratin de légumes.