Autres volailles

Poulet poêlé au chou et aux champignons

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

Ingrédients
pour 4 personnes

- 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 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.

Étape 2

Dressage

1. Servir chaud.