

La Poule au Pot De la Marmite éco



Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 poule
6 carottes (1 par personne)
3 navets ou 6 petits
3 poireaux
2 oignon piqué de 2 clous de girofle
1 bouquet garni
Sel et poivre

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 120 minutes

Coût:

Préparation de la recette :

Mettre 2 litres d'eau froide dans la marmite et plonger la poule.

Porter à ébullition et écumer.

Ajouter: l'oignon piqué, le bouquet garni, saler et poivrer.

Cuire 1h30

Nettoyer tous les légumes, les éplucher.

Ajouter les légumes dans l'ordre tous les 1/4 d'heure

Navets en quartiers

Carottes entières

Poireaux entiers (plier les poireaux en deux)



Laisser cuire à petits bouillons 30 minutes.

La chair de la poule doit se détacher.

Servir d'abord le bouillon dégraissé

puis la viande entourée de légumes.

Vous pouvez aussi accompagné avec du riz cuit avec le bouillon de la viande.

Bon appétit