



POULET AU SAFRAN, MIEL ET CITRON

INGRÉDIENTS

- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 grosse pincée de safran
- 400g de carottes coupées en grosses rondelles
- 4 belles pommes de terre coupées en quartiers
- 8 gousses d'ail pelées et émincées
- 2 oignons pelés et hachés
- le jus de 2 citrons
- 2 c-à-s de miel
- 2 c-à-s d'huile
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 35MN
TEMPS DE CUISSON : 1H25MN
TEMPS TOTAL : 2H

PRÉPARATION

Mettre le safran à infuser dans 50cl d'eau bien chaude (mais non bouillante) pendant 30min.

Salez et poivrez le poulet. Mettez l'huile à chauffer dans 1 grande marmite, ajoutez les morceaux de poulet et faire dorer pendant 5min.

Transférez sur 1 assiette.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans la marmite pendant 3min.

Ajoutez les carottes les pommes de terre le miel et le jus de citron. Poivrez, mélangez puis ajoutez les morceaux de poulet.

Versez le safran ainsi que l'eau d'infusion dans la marmite. Si nécessaire ajoutez un peu d'eau jusqu'à recouvrir le poulet

Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et a couvert pendant 45min à 1heure.