



## PILONS DE POULET FERMIER POCHES AU BOUILLON ET LÉGUMES DE SAISON

Pour 4 personnes

Pour la cuisson:

- 4 pilons de poulet fermier sans peau
- 1 oignon blanc pelé émincé
- 1 morceaux de gingembre pelés émincés
- 1 bouillon de poule en cube
- Quelques Feuilles de laurier
- 1 étoile de badiane
- 1 bâton de cannelle
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 panais coupé en rondelles
- Sel / Poivre

Pour le dressage:

- ½ bouquet de coriandre
- 1 oignon rouge émincé
- Quelques feuilles de cresson
- ½ bouquet d'estragon
- 1 citron vert coupé en quartiers



Faites revenir l'oignon blanc, le gingembre, la carotte et le panais dans un peu d'huile pendant 5 minutes à feu moyen, salez et poivrez. Versez 1 litre d'eau. Ajoutez la badiane, le bâton de cannelle, le bouillon cube, les

feuilles de laurier. Laissez bouillir 15 mn à couvert. Ajoutez les pilons, sortez la cocotte du feu, déposez-la sur son socle en bois et laissez cuire 10 min à couvert.

Servez dans un bol, les pilons de poulet pochés avec le bouillon, les légumes. Ajoutez du jus de citron vert puis décorez avec des feuilles de coriandre, estragon, d'oignon rouge émincé, des feuilles de cresson.