KIKKOMAN®

Poulet aux lentilles

durée totale **60 min.** **60 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
3152 kJ / 751 kcal

Matières grasses: **31,3 g** Protéines: **51,7 g**
Glucides: **52,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le Poulet

4	cuisses de poulet
2	oignons
200 ml	de vin blanc sec
6 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2	feuilles de laurier
2 càs	d'huile de colza
1 càc	de paprika en poudre
1 càs	de miel

Pour le ragoût de lentilles

200 g	brown lentils
3 càs	de lentilles
500 ml	d'huile de colza
5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
150 g	de pommes de terre épluchées
100 g	de lardons
200 g	de patates douces épluchées
150 g	de haricots verts frais
1	tige de romarin
1	gousse d'ail

PRÉPARATION

Étape 1

Laver les lentilles et les faire tremper dans de l'eau froide. Laver et sécher le romarin.

Étape 2

Éplucher les pommes de terre et les patates douces et les couper en morceaux de la taille d'une noisette. Laver les haricots, les sécher et les couper en morceaux d'environ 2 cm de long.

Étape 3

Éplucher l'ail et le couper finement. Effeuiller le romarin et le hacher finement.

Étape 4

Faire revenir les lardons dans une casserole avec 3 cuillères à soupe d'huile de colza. Égoutter les lentilles trempées et les ajouter aux lardons. Ajouter les pommes de terre, les patates douces, le romarin, l'ail et les haricots. Mouiller le tout avec le bouillon de légumes et 5 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes. Retirer ensuite du feu.

Étape 5

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur voûte et sole).

Étape 6

Pendant ce temps, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile de colza avec 4 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman, le paprika en poudre et le miel. Éplucher les oignons et les couper en deux. Faire mariner les cuisses de poulet et les oignons dans la marinade au soja et au paprika puis les placer dans une cocotte au four.

Étape 7

Faire griller les cuisses de poulet au four pendant environ 5 minutes, puis verser le vin blanc et 2 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman et ajouter 2 feuilles de laurier.

Étape 8

Faire cuire à l'étouffée sur la grille du milieu pendant environ 15 minutes dans la cocotte couverte. Retirer le couvercle et laisser les cuisses de poulet brunir encore 15 minutes. Servir avec le ragoût de lentilles.