

*Tradition
Sarthonaise*

35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsarthonaise.fr



Facile



4 personnes



20 min de préparation



20 min de cuisson

Cuisses de poulet désossées poêlées



Suggestions:

Jasnières

Saumur blanc

Ingrédients

4 cuisses de poulet
désossées
Beurre
Sel, poivre

Préparation

- 1 Poêlez les cuisses de poulet désossées en escalope dans un peu de matière grasse, environ dix minutes de chaque côté.
- 2 Saisir les morceaux côté peau puis baissez votre feu.
- 3 Retournez durant la cuisson. Salez et poivrez.
- 4 Servez accompagné d'une salade verte ou de pommes forestières.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur

Adaptez votre cuisson en fonction de l'épaisseur de la cuisse de poulet.



Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsarthonaise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthonaise