

Cocotte de poulet, panais et carottes à la vanille

Bonjour à toutes et tous

Nous arrivons ce matin sur la toute dernière recette de l'année 2022, une année qui se termine avec de nombreuses questions en cuisine. Le temps du « *j'achète ce qui fait plaisir sans trop réfléchir* » est terminé, et maintenant je cherche à concilier cuisine éco-responsable (pour la planète), cuisine sociétaux-responsable (pour continuer de soutenir l'agriculture locale bio/raisonnée) et cuisine moins chère (car avec l'inflation...). Ces trois critères sont parfois des défis, mais aussi un champ des possibles et d'opportunité immense. Ne plus se tourner vers les « classiques » des assiettes comme le steak haché-frites, ouvre vraiment à une large variété de plats, de saveurs et d'occasion de « s'amuser » à les cuisiner.

Un exemple de recette qui satisfait ces trois critères éco-sociétale-responsable et pas chère. A l'origine, c'était une recette de chapon à la vanille trouvée dans un magazine Saveur de 2016, un peu onéreuse et compliquée. En réfléchissant, je l'ai simplifiée pour une unique cuisson en cocotte, relocalisée au [poulet du Gers](#) et aux légumes du producteur, et rendue responsable avec de la vanille éthique. Tenté pour un dîner grande famille, ce poulet cocotte vanille a beaucoup plu. La viande est fondante avec le mijotage; la vanille et les légumes amènent une note sucré-salée, et le tout a une connotation festive.

C'est donc en tant que dernière recette de l'année de l'année 2022 que je la partage avec vous. Pour les fêtes ou toute autre occasion hivernale, j'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée

- *COCOTTE DE POULET* -
CAROTTES ET PANAIS
À LA VANILLE



Cocotte de poulet, panais et carottes à la vanille

Recette : Cocotte de poulet, panais et carottes à la vanille

Saison de la recette : Novembre à Février

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet fermier du Gers
- 4 carottes (600 g)
- 2 à 3 panais (600 g)
- 2 échalotes
- 1 gousse de vanille
- 1 petit verre de vin blanc moelleux
- 1 belle branche de thym
- huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez les légumes. Épluchez et hachez les échalotes. Épluchez les légumes racines puis coupez-les en jolis

morceaux (cubes, tailles en biseaux

- Dans une cocotte, faites revenir les cuisses de poule jusqu'à ce qu'elles dorent. Retirez les et réservez à part,
- Mettez l'ensemble des légumes dans la cocotte et faites les revenir. Entre temps, grattez la gousse de vanille et répartissez les grains sur les légumes.
- Ajoutez le vin blanc, un fond de verre d'eau, portez ébullition et grattez les sucs au fond de la cocotte.
- Remettez le poulet, ajoutez 1 belle branche de thym, la gousse de vanille. Portez à feux doux et laissez mijoter à couvert une bonne heure (ou plus) .
- Salez et poivrez en fin de cuisson.

Servez cette cocotte poulet vanille bien chaude. Pour les gros appétits, accompagnez de céréales.

Astuces :

- *Variante* : Vous pouvez aussi remplacer le poulet par de la pintade.
 - *Variante 2* : Côte légumes, variez avec des pommes de terre ou des morceaux de courge ferme (potimarron). Pour ces derniers, ne les ajoutez que sur la dernière demi-heure de cuisson.
 - *A l'avance* : Vous pouvez aisément cuisiner ce plat une journée à l'avance, et conserver 48h au réfrigérateur. C'est généralement meilleur une fois réchauffé.
-