

# Poulet à la bière, miel et citron

Bonjour à toutes et tous

Que diriez vous d'un petit plat familial et réconfortant pour le week-end ? Il me semble que nous en avons tous besoin avec le contexte et les nouvelles mesures gouvernementales... Dans les recettes réconfortantes de saison, les mijotés tiennent bonne place. Si je les prépare classiquement avec un jus maison ou du vin blanc, il existe une autre alternative : la bière. Elle donne une note d'amertume au plat et de la rondeur à la sauce, ce qui donne un plat très parfumé pour peu d'efforts.

J'ai opté pour du [poulet](#) (et plus exactement des cuisses de poulet), moins gras que les autres viandes, mijotées dans une sauce à la bière et miel. Pour donner un petit pep's ensoleillé, quoi de mieux qu'un peu de citron . Tout cela a fini dans une cocotte, mijoté une bonne heure et servi peu après. A la dégustation, sincèrement, mes gourmands se sont absolument régalés.. et cela faisait longtemps que je ne les avais pas vu autant se régaler ! Le poulet est très fondant grâce à la cuisson douce. La sauce nappant est un mélange entre une légère amertume, une note de sucré (miel), et d'acidulé (citron).

Alors que le week-end arrive, et simultanément avec l'office du Tourisme Condom-Tenarèze, je partage cette recette avec vous. n'hésitez pas à utiliser une bière de la brasserie artisanale à côté de chez vous, cela n'en sera que meilleur. Bonne journée





- POULET À LA BIÈRE -  
MIEL ET CITRON

Poulet bière, miel, citron

---

# Recette : Poulet à la bière, miel et citron

Saison de la recette : Novembre à Juin

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet fermier (ou 1 poulet découpé)
- 30 cl de bière blonde
- 1 cuillère à soupe de miel (idéal : acacia)
- zestes d'un citron
- 2 oignons
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe de farine
- huile d'olive
- sel et poivré.

## Réalisation

- Retirez la peau des cuisses de poulet (mais gardez les de côté). Épluchez puis émincez les oignons.

- Dans une cocotte ou une sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive puis faites y bien dorer les peaux de poulet.
- Retirez les peaux puis ajoutez les cuisses. Faites dorer sur tous les côtés.
- Retirez les cuisses et réservez les. Ajoutez les oignons puis faites les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Remettez le poulet et saupoudrez de farine. Faites dorer encore 2 min.
- Ajoutez la bière, portez à ébullition 1 minutes puis baissez le feu. Ajoutez ensuite le miel, les zestes de citron et la feuille de laurier dans la sauce.
- Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 45 min à 1 heure.
- A l'issue de ce temps, ouvrez. Salez, poivrez et rectifiez la texture de la sauce si nécessaire (cf. Astuces)

Servez ce poulet à la bière, miel et citron bien chaud.

---

#### **Astuces :**

- *Accompagnement de ?* Une purée de panais marche très bien avec cette recette. De manière plus classique, accompagnez de pâtes ou de pommes de terre vapeur.
- Conservation : Jusqu'à 48h au frais (cela se réchauffe doucement, mais bien )
- (\*) Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau et diluez. Si la sauce est encore trop liquide, diluez une cuillerée à café de maïzena dans un peu de sauce puis mélangez avec le reste.

