

POTÉE AU CHOU VERT SAUCE A L'ORANGE



Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet
- 2 carottes
- 1 chou vert
- 1 oignon
- 6 pommes de terre
- 50 cl de jus d'orange fraîchement pressé
- Persil
- Sel, poivre

Lavez les feuilles de chou et retirez les côtes. Faites les cuire à la vapeur.

Retirer la peau de l'oignon et coupez le en morceaux. Faites le revenir avec le poulet dans une cocotte.

Épluchez les carottes et coupez les en rondelles. Mettez les dans la cocotte avec le chou émincé. Salez, poivrez.

Versez le jus d'orange et le persil. Laissez mijoter sur feu doux pendant 1 heure à couvert. Remuez de temps en temps.

Pendant ce temps, pelez les pommes de terre et coupez les en morceaux. Mettez les dans la cocotte et faites cuire à nouveau 20 minutes environ jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres.