

COQ AU VIN

Lundi 13 Février 2017

Nous n'étions que quatre autour de la table ! Le plus au congélateur pour un jour sans cuisine



Coq au vin pour 8 personnes et 8 pp-7 sp par part

- 1,6 kg de coq découpé
- 400 g de carottes*
- 200 g de champignons de Paris *
- 2 oignons*
- 2 gousses d'ail*
- 1 cuillère à soupe d'huile

-2 cuillérées à soupe de farine

-1 cuillérée à soupe de concentré de tomates *

-1 bouillon de bœuf allégé

– 1 bouteille de vin rouge corsé à cuire (Bourgogne, Côtes du Rhône)

-1 bouquet garni

-sel poivre

La veille, faire mariner les morceaux de coq dans le vin avec les oignons émincés, les carottes coupées en rondelles, le bouquet garni et les gousses d'ail écrasées et mettre au frais

Le lendemain, égoutter les morceaux de coq et dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile chaude puis les saupoudrer de farine en les retournant plusieurs fois

Rajouter la marinade, le concentré de tomates .Les morceaux devant être recouverts de liquide, compléter avec le bouillon de bœuf.

Laisser mijoter 3 heures et 30 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les champignons

Rectifier l'assaisonnement et servir avec des pâtes ou des pommes de terre

Vous pouvez rajouter des petits lardons maigres à comptabiliser

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – coq au vin (8pp- 7 sp)- 100 g de pâtes cuites (3 pp- 3 sp)-1 yaourt svelte (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp). Total : 12 pp- 11 sp

Très bon début de semaine