



## Fricassée de poulet thym citron et miel

Par vision-plaisir

Mon billet est sur une recette de fricassée de poulet réalisé avec du poulet de race Barbezieux " ASPOULBA "

### Ingrédients :

- 1 poulet de race Barbezieux
- 2 citrons
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de miel
- huile d'olive
- 2 ou 3 branches de thym
- sel et poivre

### Le producteur:

Producteur de la poule de race Barbezieux:

***Elevage Marchand: L'Elevage Marchand***

***Chez Magner***

***16300 Salles de Barbezieux***

***Téléphone : 05.45.78.16.65 fax : 05.45.78.36.14***

***Portable : 06.70.72.39.09***



### Réalisation:

Couper le poulet en morceaux ( voir vidéo ). Mettre dans un plat avec le miel, ail, huile d'olive, branches de thym et des rondelles de citron. Laisser mariner 24 heures au réfrigérateur.



Après les 24 heures, ôter les morceaux de poulet de la marinade et les faire revenir dans un sautoir. Ajouter la marinade et cuire a feu doux couvert pendant environ 40 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

