

**OISEAU SANS TÊTE CHICON ET SAUCE AUX LARDONS** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 15 grammes de lardon nature, cuit
- 1 portion grande d'endive, crue (60 g)
- 5 grammes de thym, frais
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1/4 gousse d'ail, cru (2 g)
- 100 grammes d'oiseau sans tete
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1/4 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (3 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de laurier, feuille
- 100 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1/2 portion moyenne de fond de veau pour sauces et cuisson, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Au préalable - Faites dissoudre le quart de bouillon dans 1 dl d'eau très chaude. - Enlevez le cœur dur des chicons et coupez ceux-ci en morceaux de 2 à 3 cm. - Émincez l'oignon et l'ail. Préparation (35 min) 1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les lardons et prolongez la cuisson de 3 min, en remuant. 2 Versez le fond de veau. Agrémentez d'ail, de laurier et de thym. Faites mijoter 10 min. 3 Intégrez les chicons et laissez mijoter 20 min à feu doux. 4 Entre-temps, faites fondre le beurre dans une poêle et dorez-y les oiseaux sans tête de tous les côtés. Salez, poivrez et arrosez de bouillon de viande. Poursuivez la cuisson 20 min à couvert. 5 Réchauffez les grenailles (voir instructions sur l'emballage). 6 Retirez la feuille de laurier ainsi que la branche de thym de la casserole et épaississez éventuellement la sauce avec du liant instantané. Salez et poivrez.
- 2° Au préalable - Faites dissoudre le quart de bouillon dans 1 dl d'eau très chaude. - Enlevez le cœur dur des chicons et coupez ceux-ci en morceaux de 2 à 3 cm. - Émincez l'oignon et l'ail. Préparation (35 min) 1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les lardons et prolongez la cuisson de 3 min, en remuant. 2 Versez la bière et le fond de veau. Agrémentez d'ail, de laurier et de thym. Faites mijoter 10 min. 3 Intégrez les chicons et laissez mijoter 20 min à feu doux. 4 Entre-temps, faites fondre le beurre dans une poêle et dorez-y les oiseaux sans tête de tous les côtés. Salez, poivrez et arrosez de bouillon de viande. Poursuivez la cuisson 20 min à couvert. 5 Réchauffez les grenailles (voir instructions sur l'emballage). 6 Retirez la feuille de laurier ainsi que la branche de thym de la casserole et épaississez éventuellement la sauce avec du liant instantané. Salez et poivrez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (353 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	524 kcal	26 %
PROTÉINES	7 g	25 g	50 %
GLUCIDES	8 g	27 g	11 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	10 g	35 g	51 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	225 mg	793 mg	33 %