



ASTUCES



## POCHER LE POULET

À la recherche d'un mode de cuisson des plus sains et sans casse-tête ? Dans une casserole chauffée à feu vif, portez à ébullition un bouillon dans lequel vous aurez déposé des tranches de citron et de racine de gingembre ou quelques branches de thym. Plongez les poitrines de poulet dans le bouillon et faites pocher doucement pendant une quinzaine de minutes. Vous obtiendrez une volaille subtilement parfumée et conservez également, après la cuisson, un bouillon citronné et infusé à la perfection pour préparer des soupes incomparables.

Les  
**HALLES**  
FLEUR DE LYS