



# Poulet ail, miel et fenouil



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

## INGRÉDIENTS      INSTRUCTIONS      TEMPS

- 600 grammes de poitrines de poulet au grain frais
- 950 grammes de navets et carottes
- 1 bouquet de persil, haché fin
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 bouquet d'oignons verts, hachés fins
- 1 bulbe de fenouil, tranché
- 50 ml de vinaigre de vin blanc
- 50 grammes de miel
- 1 contenant d'épices fines herbes et citron

Préchauffer le four à 450 °F. Hacher finement l'ail, l'oignon vert et le persil.

Couper les navets et carottes en bâtonnets, couper le bulbe du fenouil en tranches (retirer feuilles et branches), hacher finement les feuilles (réserver pour plus tard) et compostez les branches. Sur une plaque de cuisson, mélanger les légumes d'un filet d'huile, d'une 1/2 des épices, sel, poivre et rôtir au four 20 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet du mélange d'épices restants, saler, poivrer et cuire à la poêle 6 minutes par côté, jusqu'à cuisson complète. Transférer, trancher et réserver la poêle.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter l'ail, l'oignon vert et cuire 2 minutes. Ajouter le vinaigre de vin blanc, le miel, 2 c. à s. de beurre, sel, poivre et cuire 2 minutes. Ajouter les feuilles de fenouil réservées, 1/2 du persil et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les légumes, le poulet, la sauce et garnir avec le persil restant.

20
RÉSULTAT
4

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

570 calories

### ACCOMPAGNEMENT

Légumes de terre et fenouil

### À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, vinaigre de vin blanc, sel et poivre



bon appétit