

Cuisse de poulet au miel et à l'orange



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Pomme de terre et carottes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 680 grammes de pommes de terre, en morceaux
- 1 tige de persil, hachée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 170 grammes de pois sucrés
- 400 grammes de carottes, en longueur
- 1 orange, en rondelles
- 30 grammes d'amandes effilées
- 14 grammes de miel
- 30 ml de sauce chili sucrée
- 1 pincée d'épices herbes italiennes

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper et jeter les extrémités des pois sucrés en retirant le fil dur, couper les pommes de terre en morceaux, couper les carottes en deux sur la longueur, hacher grossièrement le persil et zester l'orange puis couper en rondelles. Pour terminer, hacher finement l'ail.

Combiner le miel, la sauce chili et la moitié du zeste d'orange dans un petit bol, saler et poivrer. Fouetter avec une fourchette pour bien mélanger.

Déposer le poulet sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, assaisonner avec du sel et du poivre et verser la sauce sur le poulet.

Dans un saladier, combiner les pommes de terre, les carottes et un filet d'huile d'olive puis assaisonner avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Disposer le mélange de légumes sur la plaque de cuisson autour du poulet et y déposer les tranches d'orange. Rôtir au four 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et y ajouter les pois sucrés avant de mettre le four à "broil" et de poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient dorés.

Pendant la cuisson du poulet et des légumes, chauffer une petite poêle à feu moyen-vif, y ajouter les amandes et griller 2 minutes. Transférer immédiatement dans un bol pour y ajouter le persil, le zeste d'orange restant, l'ail désirée et 4 c.à.s. d'huile d'olive et saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant le poulet, les pommes de terre et les légumes dans vos assiettes. Arroser avec le mélange aux amandes. Bon appétit !

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit