



Poulet ail, miel et fenouil



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes de terre et fenouil

À SE PROCURER

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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 ½ 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, ½ du persil et mélanger.

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

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit