



PLAT PRINCIPAL

CUISSE DE POULET MIEL-MOUTARDE AVEC POMMES DE TERRE ET ORANGE



★★★★★ (142)

1H 05 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la Marinade

- 4 cs d'huile de colza
- 2 cs de sel aux graines de moutarde*
- 3 cs de miel liquide
- 2 cs de jus d'orange

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en quartiers
- 3 oignons rouges, coupés en deux
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 4 ou 5 branches de thym
- 4 cuisses de poulet (env. 200 g chacune)
- 1 orange bio, en tranches

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients pour la marinade.
- 2 Rincer les cuisses de poulet à l'eau froide puis les essuyer en les tamponnant à l'aide de papier absorbant. Les enduire complètement de la moitié de la marinade.
- 3 Préchauffer le four à 200 °C. Placer pommes de terre, oignons et ail dans un plat à gratin. Mélanger avec le reste de la marinade.
- 4 Ajouter les cuisses de poulet ainsi que les tranches d'orange et les branches de thym aux pommes de terre dans le plat à gratin. Faire cuire 40 à 45 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.

ASTUCE

*piler au mortier 3/4 cs de sel et 1 cs de graines de moutarde jaune.