

POULET ET LÉGUMES RÔTIS AUX HERBES



DIFFICULTÉ ●●● Haute
AIDE : ●●● Oui
PORTIONS ●●●

INGREDIENTS

- 4 cuisses de poulet (de préférence bio)
- 200 g de pommes de terre grenaille
- 200 g de carottes
- 2 oignons blancs
- 2 petits bouquets d'aneth
- 200 g de champignons
- Fleurs comestibles récoltées dans la région, telles que le souci, le radis, le brocoli, le sureau, la capucine (facultatif).
- Sel selon le goût
- Poivre noir moulu selon le goût
- Beurre selon le goût

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et couper les carottes en tranches.
- 2 Les pommes de terre doivent être servies avec leur peau et entières, elles doivent donc être lavées soigneusement.
- 3 Dans une casserole, faire bouillir les pommes de terre entières avec leur peau dans de l'eau salée pendant 10mn.
- 4 Prendre les cuisses de poulet et bien les sécher. Assaisonner avec du sel et laisser reposer à température ambiante pendant 10 minutes avant la cuisson. Parallèlement, faire chauffer une poêle à feu moyen-vif.
- 5 Avec un peu d'huile d'olive et de beurre, cuire côté peau pendant 8-10 minutes, en veillant à ce que la graisse ne soit pas trop chaude. Au bout de ce temps, retournez-le et faites cuire l'autre côté de la cuisse de la même manière, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. (Un thermomètre peut être utilisé pour vérifier la cuisson du poulet
- 6 et l'introduire dans la partie la plus épaisse et avoir au moins une température de 75°C. Si vous n'avez pas de thermomètre, vous pouvez pratiquer une petite entaille dans la partie la plus épaisse du poulet et vérifier si la viande est rose. La viande doit être uniformément blanche jusqu'à l'os).
- 7 Dans une poêle à feu moyen, faire fondre un peu de beurre et y faire revenir lentement les pommes de terre préalablement bouillies. Une fois les pommes de terre prêtes, prendre les champignons et les faire sauter rapidement dans la même poêle pour profiter de la chaleur et de la saveur.
- 8 Dans une autre casserole, faire cuire les carottes de la même manière que les pommes de terre, en tenant compte du fait que les pommes de terre prendront moins de temps à cuire.
- 9 Avant de servir, mélanger tous les légumes dans la même casserole hors du feu et ajouter des brins d'aneth ciselés pour donner du goût. Laisser reposer pendant une minute.

Pour l'assemblage

- 1 Verser dans un grand plat, garnir d'aneth et de fleurs. Servir immédiatement.