

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 5 min 🍳 Temps de cuisson : 45 min



CUISSE DE POULET RÔTI AUX COURGE ET CHAMPIGNONS ET SON RIZ

Cette recette est délicieuse et parfaite pour un repas réconfortant.

- **La Volaille** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveur
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Cuisse de poulet
150g



Courge butternut
100grs



Riz
80grs



Gousse d'Ail
1



Champignons
100grs



Thym
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'olive
selon votre goût

L'ÉQUIPEMENT

1 casserole, 1 plat allant au four,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez votre four à 200°C Coupez la courge et les champignons en morceaux.

ÉTAPE 2

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail émincé, le thym, le sel et le poivre. Badigeonnez la cuisse de poulet avec ce mélange.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélangez les dés de courge et les champignons avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

ÉTAPE 4

Dans un plat allant au four, déposez la cuisse de poulet au centre et disposez les légumes tout autour. Enfournes pendant environ 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que la cuisse de poulet soit bien cuite et que la peau soit dorée et croustillante. Vous pouvez vérifier la cuisson en coupant la chair, elle doit être bien cuite et le jus clair.

ÉTAPE 5

Pendant que le poulet rôtit, faites cuire le riz. Dans une petite casserole, ajoutez le riz, l'eau (environ 1,5 fois le volume du riz) Ajoutez une pincée de sel.

ÉTAPE 6

Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau absorbée. Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes avant de servir.

ÉTAPE 7

Dans une assiette, servez la cuisse de poulet rôtie avec les courges et champignons. Ajoutez le riz à côté.