

Difficulté : Facile Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 45 min



POULET RÔTI AU MIEL, THYM ET LÉGUMES D'AUTOMNE

Une cuisse de poulet dorée et caramélisée au miel, rôtie doucement avec des légumes d'automne fondants — un plat réconfortant et parfumé qui réchauffe le cœur.

- **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



Navet
50grs



Carotte
50grs



Gousse d'Ail
1



Pomme de terre
100grs



Thym
1



Oignon
1 petit

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Miel
1 cuillère à soupe



Huile d'olive
selon votre goût

L'ÉQUIPEMENT

1 plat allant au four,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez votre four à 200°C

ÉTAPE 2

Préparez les légumes : épluchez et coupez-les en morceaux moyens. Disposez-les dans un petit plat allant au four. Assaisonnez : ajoutez sel, poivre, un filet d'huile d'olive et un peu de thym. Mélangez bien.

ÉTAPE 3

Déposez la cuisse sur les légumes, arrosez de miel et ajoutez encore un peu de thym sur le dessus. Ajoutez un fond de liquide : verse 2 c. à soupe d'eau au fond du plat pour éviter que ça ne sèche.

ÉTAPE 4

Enfournez 45 à 50 minutes, en arrosant une ou deux fois avec le jus de cuisson. Si la peau dore trop vite, couvrez d'un petit papier d'aluminium.

ÉTAPE 5

En fin de cuisson : la peau doit être bien dorée et croustillante, la viande tendre, et les légumes caramélisés. Dégustez



CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez remplacer le miel par du sirop d'érable pour une note encore plus automnale, ou ajoutez quelques morceaux de pomme pour une touche sucrée-salée.