



## PILONS DE POULET À LA MOUTARDE, ET POÊLÉE DE COURGETTES ET CAROTTES.

Les pilons de poulet à la moutarde, courgettes et carottes est un plat simple, savoureux et plein de couleurs, parfait pour un dîner entre amis.

- **La Volaille** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **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

**Pilons de poulet**

2

**Courgette**

150g

**Carotte**

150g

**Gousse d'ail**

1

**Oignon**

1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

**Moutarde**

1 cuillère à soupe

**Huile d'olive**

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Faites chauffer le four à 180°C.

#### ÉTAPE 2

Lavez et épluchez et coupez les carottes et les courgettes en petits dés. Hachez l'ail et émincez l'oignon.

#### ÉTAPE 3

Mélangez la moutarde, l'huile d'olive, l'ail, sel et poivre

#### ÉTAPE 4

Mettez dans un plat les pilons de poulet badigeonné généreusement de la préparation.

#### ÉTAPE 5

Cuisez 35 à 40 minutes à 180°C.

#### ÉTAPE 6

Faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive l'oignon, puis ajoutez les carottes pendant 5 mn, puis les courgettes encore 5 mn. Assaisonnez. Laissez cuire 10 mn. Cuisson environ 10 à 15 minutes.

#### ÉTAPE 7

Servez le tout et dégustez.



### CONSEILS ET ASTUCES

Laissez reposer 10 minutes les pilons de poulet dans du papier aluminium pour obtenir une peau plus croustillante.