

🔪 Difficulté : facile 🕒 Temps de préparation : 10 minutes 🍳 Temps de cuisson : 40 minutes



## PILONS DE POULET À LA MOUTARDE, ET RIZ

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 cuille 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 badigeonnés généreusement de la préparation.

#### ÉTAPE 5

Cuire 35 à 40 minutes à 180°C.

#### ÉTAPE 6

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

#### ÉTAPE 7

Servez le tout et dégustez.



### CONSEILS ET ASTUCES

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