



CUISSE DE POULET À LA PROVENÇALE ET POÊLÉE DE LÉGUMES

La Cuisse de poulet à la provençale est un plat savoureux et plein de soleil, inspiré des saveurs du Sud de la France.

- **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



Cuisse de poulet
150g



Tomate
100grs



Courgette
100grs



Poivron
1



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Aubergine
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'olive
selon votre goût



Herbes de provence
selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites préchauffer le four à 180°C. Lavez, épluchez, coupez les légumes en petits morceaux et émincez l'oignon et hachez l'ail.

ÉTAPE 2

Dans une poêle faites revenir l'ail et l'oignon avec une cuillère d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, les herbes de provence, assaisonnez et laissez mijoter 5 mn.

ÉTAPE 3

Dans un plat allant au four, disposez les cuisses de poulet, versez le mélange tomate-oignon. Enfourez 40/45 minutes en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

ÉTAPE 4

Dans la même poêle qui a servi au mélange tomate-oignon, faites revenir 5 mn les aubergines puis le poivron 5mn et incorporez la courgette, assaisonnez et laissez cuire encore 5/10 mn. Remuez régulièrement

ÉTAPE 5

Servez les cuisses de poulet nappées de la sauce avec la poêlée de légumes en accompagnement.



CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez faire mariner le poulet avant la cuisson dans un mélange huile d'olive, ail, herbes de provence, citron.