

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



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
1



Courgette
100g



Carotte
150g



Poivron
100



Oignon
1



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'olive
selon votre goût



Herbes de provence
selon votre goût

L'ÉQUIPEMENT

1 plat , 1 four, 1 poêle,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites préchauffer le four à 180°C. Lavez, épluchez, coupez les légumes 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. Enfouez 40/45 minutes en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

ÉTAPE 4

Dans une poêle, faites revenir 5 mn les carottes dans de l'huile d'olive. Ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 5mn. Incorporez la courgette, assaisonnez et laissez cuire encore 5mn. 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.