



H Difficulté : facile o Temps de préparation : 10 minutes △ Temps de cuisson : 40 minutes



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



Gousse d'ail



Oignon

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Moutarde

1 cuille à soupe



Huile d'olive

L'ÉQUIPEMENT

1 poele , un plat allant au four,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Faites chauffer le four a 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

Mettre dans un plat les pillons de poulet badigeonné 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 pillons de poulets dans du papier aluminium pour obtenir une peau plus croustillante.