Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : facile **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
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 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.