



# Cuisse de poulet confite et salade de lentilles à la française

## Avec de la roquette et des tomates prunes



### LENTILLES

*Autant de lentilles que de saveurs ! Ces petites légumineuses séduisent les cuisines du monde entier : des lentilles corail dans le dahl indien aux lentilles vertes dans le petit salé auvergnat.*



Lentilles vertes



Tomate prune ✨



Thym séché



Cuisse de poulet confite ✨



Échalote



Noisettes grillées



Roquette ✨

Total : **30-35** min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

Consommer dans les **3** jours

Pour cette recette, nos chefs se sont inspirés des classiques de la cuisine française. Cette cuisse de poulet a été cuite longuement dans de la graisse animale pour devenir très tendre et juteuse. Fraîche et légère, la salade de lentilles est relevée par une savoureuse vinaigrette.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, plaque de cuisson, aluminium, poêle et petit bol.

Recette de **cuisse de poulet confite et salade de lentilles à la française** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES LENTILLES

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Ajoutez les **lentilles vertes** au bouillon, portez à ébullition à couvert et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux ★. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



### 2 RÔTIR LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomate prune** en morceaux de 2 cm. Mettez-les dans le plat à four et mélangez avec l'huile d'olive et le **thym**. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 22 minutes.



### 3 ENFOURNER LE POULET

Disposez la **cuisse de poulet confite** sur la plaque recouverte d'aluminium. Puis enfournez en haut du four durant les 15 dernières minutes de cuisson des **tomates** ou jusqu'à ce que la peau soit brune et croquante ★★.

★★ **CONSEIL** : Le poulet confit est déjà cuit. Il suffit donc de le réchauffer et d'attendre que la peau devienne croquante.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Concassez les **noisettes**. Chauffez la poêle à feu vif et faites-les griller à sec. Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Ajoutez l'**échalote**, puis salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez la vinaigrette et la **tomate** à la casserole contenant les **lentilles**, puis remuez bien.



### 6 SERVIR

Servez la **roquette** sur les assiettes, puis versez les **lentilles** et les **tomates** par-dessus. Servez la **cuisse de poulet** sur le tout et garnissez avec les **noisettes**.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des lentilles peut varier. Si elles sont encore dures après 30 minutes, faites-les cuire un peu plus longtemps.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	60	120	180	240	300	360
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes grillées (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*						Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3397 / 812	506 / 121
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	12,1	1,8
Glucides (g)	46	7
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	2,5	0,4

## ALLERGÈNES

8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !