



CUISSE DE POULET PRÉPARÉE AU FOUR ET ORANGE SANGUINE AVEC DU PANAIS, UNE SALADE D'ORGE PERLÉ ET DES LARDONS



Orange sanguine



Panais ✨



Oignon rouge



Cuisse de poulet avec os ✨



Orge perlé



Haricots verts ✨



Thym frais ✨



Lardons ✨



55 min



Défi culinaire



Consommer dans les 5 jours

Très savoureuse, un peu plus acide et amère que l'orange, mais pas aussi amère que le pamplemousse : l'orange sanguine est la vedette d'aujourd'hui ! Ce fruit n'est disponible que quelques mois par an, de décembre à avril. Aujourd'hui, vous allez l'utiliser pour rendre le poulet délicieusement juteux. Plus grasse que le filet, la cuisse de poulet est donc plus savoureuse et délicieusement tendre.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, bol et poêle.

Recette de cuisson de poulet au four et orange sanguine : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Pressez la moitié des **oranges sanguines** et taillez l'autre moitié en rondelles. Dans le bol, mélangez 3 cs du jus par personne, le miel, la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez. Épluchez le **panais** et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur ★. Taillez l'**oignon rouge** en rondelles.

2 ENFOURNER

Disposez les **panais** et l'**oignon rouge** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de la **vinaigrette à l'orange sanguine**. Enfournez 20 minutes. Pendant ce temps, salez et poivrez la **cuisse de poulet**. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y saisir le **poulet** 3 à 5 minutes de chaque côté. Sortez le **panais** et l'**oignon** du four, disposez le **poulet** par-dessus et arrosez avec la graisse de cuisson. Enfournez le tout 10 minutes de plus.

3 CUIRE À L'EAU ET COUPER

Pendant ce temps, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour l'**orge perlé**. Émiettez 1/3 de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole et faites cuire l'**orge perlé** à couvert 25 à 35 minutes, jusqu'à absorption complète. Coupez les **haricots verts** en deux morceaux de taille égale.



4 PRÉPARER LE POULET

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, sortez le plat du four et disposez les **rondelles d'orange sanguine** entre le **poulet**, l'**oignon** et le **panais**. Ajoutez également les brins de **thym**. Arrosez le tout avec le reste de **vinaigrette** et enfournez 10 à 15 minutes de plus en haut du four.

5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **lardons** et les **haricots verts** 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants ★★. Ajoutez l'**orge perlé** cuit à la poêle, mélangez bien, puis salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez la **salade d'orge perlé** et disposez la **cuisse de poulet**, l'**oignon rouge** et le **panais** par-dessus.

★★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les haricots croquants, faites-les d'abord cuire à l'eau environ 5 minutes.

★ **CONSEIL** : Si les panais sont très gros, coupez-les en six dans le sens de la longueur pour obtenir des morceaux longs et fins d'une épaisseur de 1 cm. Si votre four n'est pas très puissant, vous pouvez même tailler le panais en rondelles et couvrir le plat à four avec de l'aluminium.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orange sanguine (pc)	1	2	3	4	5	6
Panais (g) *	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet avec os (pc) *	1	2	3	4	5	6
Orge perlé (g 1)	85	170	250	335	420	500
Haricots verts (g) *	75	150	225	300	375	450
Thym frais (g) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Lardons (g) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5012 / 1198	703 / 168
Lipides (g)	67	9
Dont saturés (g)	25,5	3,5
Glucides (g)	97	14
Dont sucres (g)	28,9	4,0
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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