



4 personnes



15 minutes



45 minutes

Poulet aux légumes oubliés

1- Préchauffez le four à 220° (th.7/8). Pelez et coupez les légumes en rondelles. Epluchez et coupez en 4 les oignons rouges.

2- Dans une sauteuse, faites dorer le poulet entier dans l'huile d'olive. Retournez-le pour qu'il dore de chaque côté. Mettez-le ensuite dans un plat allant au four.

3- Dans la même sauteuse, faites revenir les légumes et les oignons quelques minutes. Puis, versez-les autour du poulet dans le plat.

4- Arrosez le poulet avec le sirop d'érable. Versez le bouillon au fond du plat. Salez, poivrez et parsemez de thym. Enfourez pour 45min de cuisson.

- 1 beau poulet fermier
- 4 panais
- 4 topinambours
- 2 carottes
- 2 gros oignons
- 2 CS de sirop d'érable (sinon miel doux)
- 20cl de bouillon de légumes
- thym frais ou séché
- huile d'olive
- sel, poivre