

Cocotte de légumes d'automne au poulet



Pour 3 personnes



10 minutes de préparation



1 heure 30 de cuisson

Ingrédients

- 3 cuisses de poulet
- 1 potimarron
- 2 carottes
- 50 g de pruneaux dénoyautés
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 c. à soupe de vinaigre à la pulpe de mangue
- 2 c. à soupe de miel de citronnier
- Fleur de sel aux épices grillées

Outils

- Roaster ovale moyen
- Planche
- Couteau
- Éplucheur
- Presse ail

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Peler et couper le potimarron en morceaux. Éplucher les carottes, les oignons et l'ail. Couper les oignons en 6 et les carottes en rondelles. Hacher l'ail.
- Déposer dans le fond du Roaster tous les légumes. Ajouter les pruneaux, l'huile, le vinaigre, le miel.
- Déposer les cuisses de poulet dessus et parsemer de fleur de sel aux épices grillées.
- Mettre le couvercle du Roaster et enfourner pendant environ 1h30.