



Pilons de poulet piri-piri à l'aïoli

Avec des carottes rôties et des pommes de terre



PIRI-PIRI

Couramment utilisé dans la cuisine portugaise, ce mélange d'épices piquant se compose de la chair et des pépins du piri-piri, un petit piment. Mais ne vous méprenez pas : généralement, plus un piment est petit, plus il est piquant !



Carotte ✨



Tomate prune ✨



Citron



Pommes de terre à chair ferme



Pilons de poulet marinés ✨



Mesclun ✨



Aïoli ✨

🕒 Total : 40-45 min.

🥛 Sans lactose

📊 Facile

🌾 Sans gluten

📅 À manger dans les 3 jours

Les pilons de poulet de ce plat sont assaisonnés avec du piri-piri : un mélange d'épices piquant couramment utilisé dans la cuisine portugaise. En accompagnement : de l'aïoli, une sauce méditerranéenne à base de mayonnaise et beaucoup d'ail.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de pilons de poulet piri-piri à l'aïoli : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Retirez les fanes des **carottes** et coupez-les en quartiers dans le sens de la longueur. Taillez les **tomates prunes** en quartiers et pressez le jus du **citron**. Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en morceaux.



2 DISPOSER LES INGRÉDIENTS

Disposez les **tomates** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et déposez les **pilons de poulet** par-dessus. Disposez les **carottes** à côté. Arrosez le **poulet** et les **légumes** avec la moitié de l'huile d'olive et de 2 cc de **jus de citron** par personne. Salez et poivrez.



3 CUIRE AU FOUR

Enfournez les **légumes** et les **pilons de poulet** 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Salez et poivrez et remuez régulièrement.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le **mesclun**, le vinaigre balsamique blanc et ½ cc de jus de **citron** par personne dans le saladier.



6 SERVIR

Servez les **pilons de poulet**, les **légumes** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Accompagnez le tout de la **salade** et de l'**aïoli**.

★ CONSEIL

Pour que la peau du poulet soit croquante, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites-y saisir les pilons de poulet 5 à 6 minutes sur tous les côtés. Retirez-les de la poêle et enfournez-les avec les carottes à mi-cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	150	300	450	600	750	900
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pommes de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pilons de poulet marinés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Mesclun (g) 20) 23) *	30	60	90	120	150	180
Aïoli (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	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)	3247 / 776	461 / 110
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	7,6	1,1
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	13,1	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

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