



Cocoon & Cooking

Bon pour moi, bon pour ma planète



Recette
d'automne

Poulet aux noix, miel et moutarde, butternut rôtie



4 personnes

30 min. de préparation

45 min. à 1h
de cuisson

Ingédients :

- 1 butternut moyen
- 2 c. à c. de mélange 4 épices
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 4 filets de poulet sans peau (de 160g environ)
- 80g de noix
- 40g de moutarde forte
- 4 c. à c. de miel liquide
- 2 c. à c. de vinaigre balsamique

Recette de :
Eric Paternoster,
conseiller culinaire
- Lille Flandres
Enseignement

Recette :

1. Laver et rincer le butternut. Préchauffer votre four à 180°C.
2. Préparer le butternut : couper en deux le butternut, retirer les pépins et les réserver.
Badigeonner la peau des deux moitiés avec de l'huile d'olive, assaisonner avec le mélange 4 épices, le sel, le poivre et un petit filet d'huile d'olive. Enfourner et laisser cuire jusqu'à tendreté pendant 45 min. à 1h (contrôler la cuisson de la courge avec la lame d'un couteau).
Couper en tranches au moment du dressage.
3. Préparer les filets de poulet : hacher les noix finement avec un couteau, les mélanger avec le miel et le vinaigre balsamique.
Poser les filets de poulet sur une plaque avec une feuille de papier sulfurisé, saler et poivrer.
Badigeonner les filets avec la moutarde en surface. Les paner avec le mélange noix, miel et balsamique puis finir avec un filet d'huile d'olive.
Mettre au four pendant 20 à 25 min.
4. Dresser les filets de poulet avec de belles tranches de butternut.

api
Conception Cré'Api

Cocoon & Cooking

Bon pour moi, bon pour ma planète

Nos chefs ont à cœur de partager leur créativité en vous proposant leurs recettes exclusives.

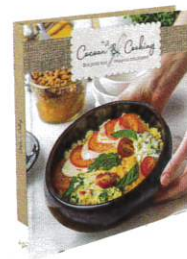
L'année si particulière que nous venons de vivre a ravivé l'envie de cuisiner des plats réconfortants, faciles à faire chez soi ; des recettes gourmandes et engagées pour ancrer nos habitudes vers une alimentation durable :

- cuisiner des produits de saison
- privilégier les produits de nos terroirs
- varier les sources de protéines
- réduire le gaspillage alimentaire

... En se faisant plaisir pour conserver de bons réflexes !



C'est ce savoir-faire que nous avons voulu partager avec le livre "Cocoon and Cooking ! Bon pour moi, bon pour ma planète".
Autant de recettes à retrouver dans cette édition 2021 que nous sommes heureux de vous partager...



en téléchargement sur :
www.api-restauration.com

...et en vidéo, au fil de l'année, sur :
www.api-chroniquesculinaires.fr

Ensemble,
cuisinons l'avenir
avec passion !

api
Conception Cré'Api