

« Casserole » de poulet, miel et ail, aux brocolis et Pdt



Pour 4 personnes :

4 beaux filets de poulet

400 g de pommes de terre grenailles

500 g de fleurettes de brocoli

3 CS d'huile d'olive + 2 CS de beurre fondu

2 CS de miel + 1 CS de moutarde à l'ancienne

3 gousses d'ail hachées

Origan et basilic

2 CS de persil frais haché

Sel et poivre

- Préchauffer le four à 200-210°C.
- Dans un bol, mélanger 2 CS d'huile d'olive, le beurre fondu, le miel, la moutarde, l'ail haché et les herbes (*garder le persil pour la fin*). Mélanger.
- Placer les pommes de terre, lavées, séchées et coupées en 2, dans le fond d'un grand plat à four et les arroser d'1 CS d'huile. Saler, poivre et mélanger.
- Disposer les filets de poulet par dessus et avec un pinceau, les badigeonner de la marinade au miel.
- Enfourner pour 25 minutes. Au bout de ce temps, ajouter les fleurettes de brocoli et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.
- Parsemer de persil frais à la sortie du four et servir sans attendre.

