

Pilons de poulet aux épices et poêlée de pommes de terres aux poivrons



Pour 4 pers / 8 pp par pers 100 gr de poulet sans la peau

- 6 pilons de poulet
- 70 gr d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 petits oignons
- 1 cs de paprika
- 1 cs de cumin
- 1 cs de moutarde (au citron pour moi)
- Sel poivre

- 650 gr de pommes de terre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 cc d'huile d'olive

A faire la veille.

Mixer l'ail, et un oignon, ajouter ensuite les épices, l'huile, la moutarde, le sel et le poivre et mixer le tout.

Si la marinade est trop épaisse rajouter un peu d'eau.

Mettre les pilons de poulet dans une boîte hermétique. Verser la marinade dans la boîte. Fermer la boîte, secouer la doucement pour bien imprégner les pilons de marinade et mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Le lendemain, préchauffer votre four à 190°.

Verser le tout dans un plat allant au four et faire cuire 35 minutes en retournant les pilons à mi cuisson.

Pendant ce temps là éplucher les pommes de terre et les couper en dés.

Couper les poivrons en fines lamelles et émincer l'oignon restant.

Dans une sauteuse faire chauffer la cuillère à café d'huile et faire dorer l'oignon.

Rajouter ensuite les pommes de terre et les poivrons, saler, poivrer, mélanger le tout et rajouter un fond d'eau pour que ça n'attache pas.

Couvrir et faire cuire 40 minutes à feu doux tout en remuant régulièrement et en rajoutant de l'eau si nécessaire.

Lorsque les pilons sont cuits, augmenter la température du four à 220° et faire dorer 5 à 10 minutes.

Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur