



Mon poulet aux petits pois au four

Ingrédients :

- 3 cuisses de poulet
- 1 grosse boîte de petits pois carottes
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 pommes de terre
- sel
- poivre noir
- épices pour poulet
- thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Griller tout d'abord les cuisses de poulet sur votre gazinière ou au chalumeau afin d'enlever tout le duvet.

Passer sous l'eau et assaisonner avec les épices pour poulet. Il s'agit d'un mélange d'épices : piment doux, ail, marjolaine, oignon, piment fort, curcuma, thym, muscade, coriandre, gingembre, laurier, moutarde, céleri ...

Vous pouvez le trouver dans les grandes surfaces ou alors chez votre épicier arabe du coin.

Mettre l'huile d'olive dans un plat à four.

Mixer l'oignon avec l'ail et mélanger à l'huile d'olive.

Ajouter les cuisses de poulet, le thym, saler, poivrer et enfourner au TH 6/7.

Entre temps, éplucher les pommes de terre, les couper en 2 dans le sens de la longueur et les faire cuire à la vapeur.

Quand le poulet est presque cuit, ajouter les petits pois carottes ainsi que les pommes de terre, mélanger au mélange oignons-ails et remettre à cuire.

Arrêter le feu quand la sauce a réduit et que le poulet est cuit, voire un petit peu grillé sur le dessus. Bon appétit !