



Cuisse de poulet confite et salade de lentilles à la française

Avec de la roquette et des tomates prunes



LENTILLES

Autant de lentilles que de saveurs ! Ces petites légumineuses séduisent les cuisines du monde entier : des lentilles corail dans le dahl indien aux lentilles vertes dans le petit salé auvergnat.



Lentilles vertes



Tomate prune ✨



Thym séché



Cuisse de poulet confite ✨



Échalote



Noisettes grillées



Roquette ✨

Total : **30-35** min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

Consommer dans les **3** jours

Pour cette recette, nos chefs se sont inspirés des classiques de la cuisine française. Cette cuisse de poulet a été cuite longuement dans de la graisse animale pour devenir très tendre et juteuse. Fraîche et légère, la salade de lentilles est relevée par une savoureuse vinaigrette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, plaque de cuisson, aluminium, poêle et petit bol.

Recette de **cuisse de poulet confite et salade de lentilles à la française** : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Ajoutez les **lentilles vertes** au bouillon, portez à ébullition à couvert et laissez mijoter 25 à 30 minutes à feu doux ★. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



2 RÔTIR LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomate prune** en morceaux de 2 cm. Mettez-les dans le plat à four et mélangez avec l'huile d'olive et le **thym**. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 22 minutes.



3 ENFOURNER LE POULET

Disposez la **cuisse de poulet confite** sur la plaque recouverte d'aluminium. Puis enfournez en haut du four durant les 15 dernières minutes de cuisson des **tomates** ou jusqu'à ce que la peau soit brune et croquante ★★.

★★ **CONSEIL** : Le poulet confit est déjà cuit. Il suffit donc de le réchauffer et d'attendre que la peau devienne croquante.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Concassez les **noisettes**. Chauffez la poêle à feu vif et faites-les griller à sec. Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Dans le petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra, le miel et la moutarde. Ajoutez l'**échalote**, puis salez et poivrez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez la vinaigrette et la **tomate** à la casserole contenant les **lentilles**, puis remuez bien.



6 SERVIR

Servez la **roquette** sur les assiettes, puis versez les **lentilles** et les **tomates** par-dessus. Servez la **cuisse de poulet** sur le tout et garnissez avec les **noisettes**.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des lentilles peut varier. Si elles sont encore dures après 30 minutes, faites-les cuire un peu plus longtemps.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	60	120	180	240	300	360
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Cuisse de poulet confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes grillées (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin rouge* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cs)	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)	3397 / 812	506 / 121
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	12,1	1,8
Glucides (g)	46	7
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

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