



POULET ET MOUSSELINE DE CHOU-FLEUR

RAISINS SECS ET PIGNONS DE PIN

Recette d'Automne

TEMPS :

Préparation : 25min

Cuisson : 35min



Chou-fleur



Cuisses de poulet



Lait



Raisins secs et pignons de pin



Ail



Thym



Miel

INGREDIENTS (par personne) :

Du marché :

- Chou-fleur : **½ par pers**
- Cuisses de poulet : **1 cuisse** / pers
- Lait : **5 cl** / pers
- Raisins secs et pignons de pin : **1 cc** / pers
- Ail : **½ gousse** / pers
- Thym : **2 tiges** / pers

De votre placard:

- Miel
- *Sel, Poivre & Huile d'Olive.*



cc = cuillère à café
CS = cuillère à soupe

PAS à PAS :

Cuisson du poulet :

1. Préchauffer votre four à 200°C.
2. Mélanger dans un bol les raisins secs, le miel, l'ail écrasé et le thym, ajouter 1CS d'huile d'olive. Diluer avec un peu d'eau si besoin, puis badigeonner-en les cuisses de poulet. Salez et poivrez et mettre au four pendant 30 - 40 min (selon la tailles des morceaux). A mi-cuisson, badigeonnez à nouveau les cuisses de poulet avec le mélange au miel.

Préparation de la mousseline :

1. Lavez le chou-fleur et séparez-le en petits bouquets.
2. Faites-les cuire à la vapeur pendant 7 à 8 min puis écrasez-les à la fourchette. Incorporer le lait petit à petit et 1-2CS d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mettre dans des petits moules puis réserver au frais.

Servir :

1. Démoulez les mousselines et servir les cuisses de poulet en soupoudrant le tout de pignons et de raisins.

- C'est prêt ! -

CONSEILS :

Vous pouvez ajouter de la noix de muscade à votre mousseline.

Vous pouvez remplacer une partie du lait par de la crème liquide.

Pour obtenir une mousseline plus ferme, vous pouvez ajouter une pomme de terre coupée en petits morceaux au début de la cuisson du chou-fleur et mixer le tout.