



Les plats principaux

Cuisses de poulet aux poireaux et fenouil

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 pilons de poulet
1 cuillère à café de curry en poudre
2 gousses d'ail (pressées)
50 millilitres de vin blanc
2 bulbes de fenouil
1 tige de poireau
1 citron
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les fenouils en quartiers. Coupez le poireau en gros anneaux.

Salez et poivrez les cuisses de poulet et disposez-les dans un plat à four. Disposez le fenouil et le poireau tout autour. Pressez l'ail par-dessus et râpez un peu d'épluchure de citron. Ajoutez le jus de citron, le vin blanc et un filet d'huile d'olive. Saupoudrez avec le curry en poudre. Enfournez 45 minutes.

Conseil:

Décorez avec un peu de zeste de citron.

Ustensiles de cuisine

Four

