



Les plats principaux

Poulet tikka au four avec chou-fleur et panais

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes de pommes de terre
1 dés de panais
1 chou-fleur (les fleurs)
coriandre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 kilogramme cuisse de poulet (ou d'ailes de poulet)
4 cuillères à soupe de pâte de curry

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Mettez les cubes de pommes de terre et de panais ainsi que les fleurs de chou-fleur dans un plat à mélanger.

Hachez finement les tiges de coriandre et mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez sur les légumes et mélangez bien. Réservez.

Prenez un grand plat à four. Frottez les ailes et les cuisses de poulet avec la pâte de curry. Disposez-les dans le plat à four et enfournez pendant 20 minutes.

Retirez le plat du four et ajoutez le mélange de légumes. Enfournez encore 30 minutes.

Retirez du four et terminez par des feuilles de coriandre fraîche.

