

## Le Poulet Épicé Parfait - Pommes de Terre, Patates Douces et Légumes !

que vous avez bien aujourd'hui je vais montrer comment j'ai réalisé cette recette de cuisson de poulet avec des patates douces des légumes d'être ravie donc là j'ai récupéré deux cuisses de poulet ok vous les entailliez pour prendre quatre il n'y a pas de problème en met du sel du poivre j'ai coupé un oignon qui a en dessous à vous l'a vu et il est main c'est donc là j'ai récupéré un petit peu des patates douces un mélange des patates douces et du paprika donc par paprika et patates douces c'est une cuillère à café j'ai mis du miel j'ai mis du miel par dessus je mets également du poivre à droite et je rajoute de l'huile deolive donc c'est le poivre rhumuliv là j'avais des goûts d'ail j'ai juste écrasé et déposé à l'intérieur ok alors là je mélange comme il faut voilà pour les laisser mariner moi j'ai fait ça la veille pour l'endemain c'était délicieux ensuite on récupère un plat en même peu d'huile deolive en dépose donc nous qu'ils de poulet par dessus on dépose les oignons ok allez trois tomates je l'ai repassé directement dans le dans le saladier y pour récupérer un maximum des patates 0 gaspillages on les aille ensuite je récupère des pommes de terre mais juste avant je vais y avoir une pâte d'où que j'ai retrouvé en plein milieu de pâte les amies elle est un peu abîmée la voyée je la coupe en deux c'est une pâte d'où blanche je passe qu'elle faisait parmi les pommes de terre et je vais la mettre pareil directement donc dans le plat je récupère des pommes de terre et j'ai fini coupé en deux voilà je l'ai également dans le plat pour récupérer voilà j'ai mis une poignée d'oignon pour récupérer un peu de goût donc là je mets du sel du poivre je reviens un peu des patates comme ça les pommes de terre vient épicé et vont être succulantes donc là je rajoute un petit peu des patates à poulet jaune et un peu de paprikas c'est les poivres d'accord donc là je rajoute les pommes de terre directement dans le plat tout va cuire ensemble pendant environ 50 minutes des fois une heure à s'élèvent de votre tour à 180 degrés toujours en surveillant n'hésitez pas à retourner les morceaux de poulet et de légumes donc là je rajoute une courgette voilà c'est une grosse courgette donc je l'ai coupé en deux voilà vous l'épicé aussi très légèrement attention aux épices ça n'a pas été trop mais t'es juste ce qu'il faut alors là on vient pareil faire de la place pour les courgettes je rajoute un petit peu du de l'huile et ça peut refaire pendant environ 50 minutes à une heure à 180 degrés encore en même application dessus c'est au four sachant de trop donc là c'est cuis c'est gourmand franchement je me suis régalé il n'était pas à refaire la recette à la partager la republier et prenez soin de vous nous on se retrouve donc prochainement bisous bisous bye bye