

Poulet rôti à la moutarde, accompagné de carottes et de patates douces



Ingrédients :

- Poulet entier
- Moutarde (ancienne de préférence)
- 3 patates douces moyennes ou une grande
- 6 carottes
- Huile de tournesol
- Sel
- Poivre
- *2 Oignons Blancs (facultatif)*
- *Vin blanc (facultatif)*

Préparation :

1. Préchauffer le four à 230°C
2. Commencer par éplucher les patates douces, les carottes et les oignons
3. Les découper en dés (ou rondelles selon la préférence)
4. Les disposer sur un plat à mettre au four
5. Verser un peu d'huile et du vin blanc (moitié de la plaque)
6. Poser le poulet au milieu
7. Mettre du sel et du poivre
8. Badigeonner le poulet de moutarde ancienne
9. Enfourner dans le four pendant 2h

/ ! \ Badigeonner le poulet d'eau / huile toutes les 20/30 minutes pour éviter qu'il ne sèche

Vous pouvez badigeonner le poulet de miel au début pour que la peau soit caramélisée. N'hésitez pas à me faire des retours sur la recette à [leochristophe@outlook.fr]