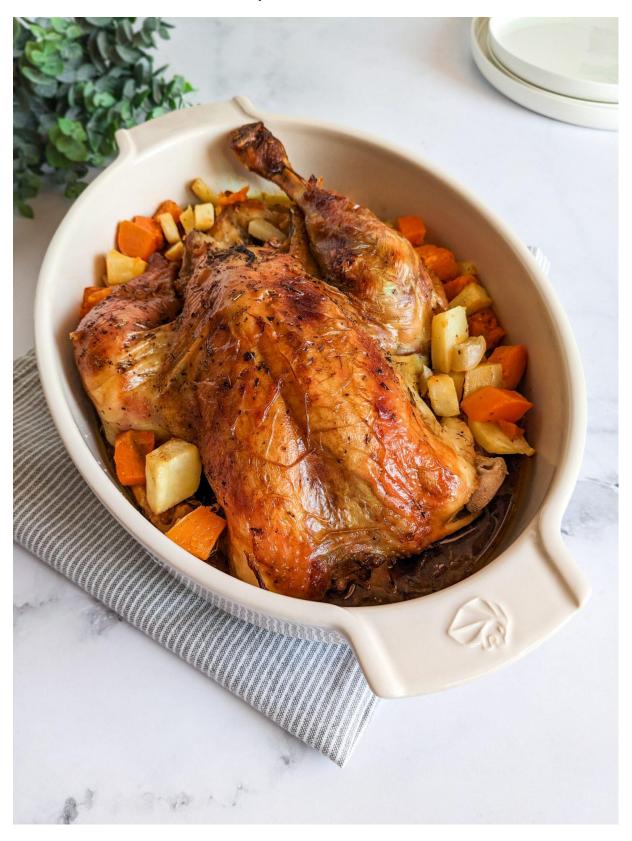
Poulet rôti à la moutarde, accompagné de carottes et de patates douces



Auteur : Léo CHRISTOPHE

Ingrédients:

| - | Poul | let e | ntier |
|---|------|-------|-------|

| - | Moutarde (ancienne de préférence) |
|---|---|
| - | 3 patates douces moyennes ou une grande |
| - | 6 carottes |
| - | Huile de tournesol |
| - | Sel |

- 2 Oignons Blancs (facultatif)
- Vin blanc (facultatif)

Auteur: Léo CHRISTOPHE

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]