

# Recettes gourmandes

Poulet rôti aux épices douces, mijoté de lentilles & carrés de dasheen



Bois d'inde frais  
ou moulu



# Poulet rôti aux épices douces, mijoté de lentilles vertes et carrés de Dasheen

De: Le Père Ducros  
Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 30 min  
Temps de cuisson : 40 min

## Ingrédients



1 sachet de  
Pilons de poulet

1 Dasheen

1 verre standard  
Lentilles vertes

4 cuillères à soupe d'huile d'Olive

3 cuillères à café et demie  
Mélange malin mexicain **DUCROS**

2 oignons blanc  
entiers

2 cuillères à café  
Sel

2 cuillères à café  
Bouquet garni **DUCROS**

2 cuillères à café **DUCROS** ou 3 feuilles  
Bois d'inde

1 cuillère à café de Poivre à l'ail **DUCROS**

**1 volume d'eau (pilons) = 1 verre standard**

**8 volume d'eau (lentilles) = 7 verres standards**

**Citron, vinaigre**

## Instructions

### Les pilons au four

1:

Laver et rincer les pilons de poulets surgelés avec un mélange d'eau vinaigré au citron

2:

Placer les pilons dans un récipient à four,

Dans un bol placer l'oignon émincé en lamelles, le bois d'inde, le persil, le poivre à l'ail, le sel, le mélange malin mexicain **DUCROS**, l'huile d'olive et l'eau. Bien mélanger, vous pouvez laisser macérer 10 mn au réfrigérateur.

Une fois le mélange fait, verser harmonieusement sur les pilons,

Enfourner les pilons à 180 degrés Celsius ou TH 6 pendant 40 mn. Tournez à mi temps pour faire dorer les deux faces.

### Les lentilles vertes mijotées

1:

Rincer à l'eau froide vos lentilles vertes

2:

Verser lentilles, persil, ail, poivre à l'ail, le bois d'inde, oignon émincé, sel, bouquet garni couvrez le tout des 8 volumes d'eau. Mettre à cuire à feu fort pendant 40 mn puis à feu doux pendant 15 mn (y rajouter encore 1 volume d'eau). Vérifier la cuisson régulièrement de façon à ce que l'eau ne s'évapore pas totalement.

### Les dasheens

1:

Retirer la peau des Dasheen, puis nettoyer à l'eau claire et couper en quartier d'une bonne taille sinon si trop petit aura tendance à cuire trop vite et fondre

2:

Bonne dégustation !