



Cuisses de poulet rôti au citron et aux olives Manzanilla

Difficulté : très facile

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour le poulet

- 6 hauts de cuisses de poulet
- 1 citron jaune
- 3 poivrons rouges
- 6 gousses d'ail
- 200 g d'olives vertes d'Espagne Manzanilla

Pour la garniture

- 200 g de polenta pré-cuite
- 1 L de lait demi-écrémé
- 40 g de beurre doux
- 10 cl de crème liquide entière
- 4 pincées de sel fin

Pour la garniture

1. Porter le lait à petit ébullition, ajouter la polenta en pluie tout en remuant, saler, poivrer. Cuire 2 à 5 minutes à feu doux, selon les indications écrites sur le paquet.
2. Ajouter la crème liquide et le beurre en fin de cuisson puis mélanger.
3. Réserver.

Pour le poulet

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Saisir les hauts de cuisses dans une cocotte. Saler, poivrer.
3. Couper le citron en rondelles.
4. Tailler les poivrons en lamelles.
5. Mettre dans la cocotte avec le poulet, le citron, les poivrons, les gousses entières, ajouter les olives Manzanilla et un verre d'eau.
6. Enfourner pendant 30 à 35 minutes.

Pour le dressage

Dresser la un fond de polenta crémeuse dans une assiette creuse.

Ajouter un morceau de poulet bien grillé et ajouter les légumes tout autour.

L'astuce du Chef

Aromatisez votre polenta en coupant votre lait avec un bouillon de volaille, du fumet, ou infusez votre lait.