



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Cuisses de poulet rôties, pommes de terre ou patates douces

Recette proposée par :

Marie-Claire du blog abrideabattue.blogspot.fr

«J'ai arrêté de déjeuner à la cantine depuis quelques mois pour manger plus sain.

Evidemment la contrainte de préparer et d'apporter mon repas est assez forte. Heureusement il y a dans mon entreprise un réfrigérateur qui permet de conserver les aliments dans de bonnes conditions. Sur place je dispose aussi d'un micro-ondes pour réchauffer mais l'équipement s'arrête là. Par contre j'ai un plat Appolia équipé d'un couvercle pour faire le vide, et qui passe du froid au chaud sans souci et qui est joli sur un plateau, ce qui gomme en quelque sorte l'effet punitif de manger sur un coin de table.

La tentation de simplifier est constante. Je n'ai pas mangé de viande rôtie depuis très longtemps.

Le désir d'un poulet grillé a été réactivé avec la réception des échantillons d'huile d'olive. J'en salivais d'avance. Finalement ce sont les recettes les plus simples qui parfois réjouissent le plus.»



A bride abattue

Temps de repos : 24h

Ingrédients :

- Cuisses de poulet
- Herbes aromatiques (thym, curcuma, muscade, ail, cardamone, macis, sésame noir, piment, gingembre, fleurs d'hibiscus broyée)
- Sel, poivre noir
- **Huile d'olive goût intense et goût subtil**
- Pommes de terre
- Patates douces
- Un oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 feuille de laurier

Préparation :

• J'ai cuit à la maison, dans mon four chaleur tournante, des cuisses de poulet que j'avais fait mariner 24 heures dans un mélange d'herbes aromatiques (thym, curcuma, muscade, ail, cardamone, macis, sésame noir, piment, gingembre, fleurs d'hibiscus broyée), de sel et poivre noir et d'huile d'olive. J'ai choisi une huile goût intense, pour son fruité, ses notes végétales et de fruits secs.

• Dans un plat allant au four j'ai donc mis les cuisses à rôtir avec des pommes de terre coupées en huit dans le sens de leur longueur, et dans un autre j'ai disposé des patates douces en gros morceaux avec un oignon piqué d'un clou de girofle et une feuille de laurier. J'ai arrosées les patates douces d'un filet d'huile d'olive goût subtil cette fois, pour ses notes



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Cuisses de poulet rôties, pommes de terre ou patates douces (suite)

de fruits mûrs et parce que son amertume est moins prononcée que l'huile goût intense.

- Procéder en deux plats permettait aussi de concevoir une recette en deux temps. La première, poulet/pommes de terre à déguster à la sortie du four le dimanche, et la seconde poulet / Patates douces le lendemain au bureau. Parce que si les patates douces sont excellentes réchauffées il n'en va pas de même avec les pommes de terre qui se ramollissent entre temps.