



0418

## Pilons de poulet aux légumes racines

### INGRÉDIENTS

10 pilons de poulet avec la peau  
10 pommes de terre grelots coupées en deux  
1 petit oignon rouge  
4 petites betteraves pelées et coupées en quartier  
ou 4 carottes pelées et coupés en morceaux  
4 panais pelés et coupés en morceaux  
1 poivron rouge coupé en lanières  
4 gousses d'ail pelées entières  
1 c. à thé de thym  
1 c. à thé de romarin  
2 c. à soupe d'huile d'olive



### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 375F.

Dans un bol mélanger les légumes, l'ail et 1 c. à soupe d'huile.

Déposer les légumes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Dans le même bol, déposer les pilons de poulet et le reste d'huile. Bien mélanger.

Insérer le poulet entre les légumes. Soudrager le poulet de paprika au goût.

Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée et que les légumes soient tendres.

Cette recette provient du site [5ingrédients15minutes.com](http://5ingrédients15minutes.com)

Plat principal

Catégorie

Volaille

Sous-catégorie

04/12/2022/

Date

4

Portions

00:30

Préparation

00:40

Cuisson

2014-01-01

Date d'impression