

Poulet aux panais



Ingrédients :

8 cuisses de poulet sans la peau
200g de panais
250g de carottes
150g de navets
2 oignons
1 càs d'huile d'olive
30cl de bouillon de légumes
2 càs de moutarde
1 càs de miel
Quelques brins de thym
Quelques brins de persil
Sel et poivre

Pour environ **4 personnes**

Préparation : 1h

Préparation :

1. Hachez les oignons et coupez le panais en frites. Dans une cocotte dorer le poulet avec l'huile. Réservez-les dans une assiette. Faites revenir les oignons 5 mins.
2. Posez les cuisses de poulets sur les oignons et ajoutez les panais. Dans un saladier, mélangez le bouillon, la moutarde et le miel puis versez le tout dans la cocotte. Parsemez de thym. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 30 mins, jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
3. Pendant ce temps, cuisez les haricots verts.
4. Assaisonnez, parsemez de persil ciselé.

Crumble léger pomme-poire à la cannelle et amandes



Pour **4 personnes**

Préparation : 30 mins

Préparation :

1. Préparer les fruits : Épluchez les pommes et les poires, coupez-les en morceaux. Mélangez-les dans un saladier avec le jus de citron, la cannelle et la vanille. Placez-les au fond d'un plat à gratin.
2. Préparer la pâte à crumble : Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d'avoine, la poudre d'amandes et le beurre froid coupé en petits morceaux. Malaxez avec les doigts pour obtenir une texture sableuse. Si vous utilisez la purée d'amandes, ajoutez-la à la fin.
3. Montage : Répartissez la pâte à crumble sur les fruits de manière uniforme.
4. Cuisson : Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C (th. 6) pendant environ 25-30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Ingrédients :

- 3 pommes (Granny Smith ou Pink Lady)
- 3 poires (conférences)
- 1/2 citron
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre (ou liquide, sans sucre ajouté)
- 50 g de poudre d'amandes
- 30 g de flocons d'avoine
- 30 g de farine complète
- 40 g de beurre demi-sel
- 1 càs de purée d'amandes (facultatif, mais ça ajoute un goût incroyable)