

recette écomiam

# HAUTS DE CUISSE DE POULET & SES CAROTTES VICHY



4 pers.



10 min



40 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 4 hauts de cuisses de poulet
- 1 kg de carottes en rondelles
- 2 cuillères à soupe de persil

### Épicerie / Marché

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- 80 g de beurre
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- sel & poivre

## Préparation

Pour les hauts de cuisse :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans une poêle, faites dorer les cuisses de poulet 1 min par face.
- Déposez-les dans un plat allant au four et poivrez.
- Ajoutez 10 cl d'eau.
- Enfournez pour 40 min en arrosant régulièrement.
- À la sortie du four, parsemez de fleur de sel et dégustez chaud.

Pour les carottes vichy :

- Dans un grand faitout, faites chauffer le beurre et le sucre.
- Mélangez bien jusqu'à obtenir une légère mousse.
- Ajoutez les carottes et faites-les revenir quelques minutes.
- Couvrez les ensuite d'eau et assaisonnez à votre convenance avec le sel et le poivre.
- Faites cuire à demi couvert et à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
- Ajoutez le persil et mélangez régulièrement jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Bon appétit !