



Poulet à la plaque avec pommes, courges et crumble de noix

Portions : 4

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 50 min.

Ingrédients

- 1 poulet entier du Québec, découpé en 6 morceaux (2 poitrines, 2 pilons, 2 hauts de cuisses)
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petite courge poivrée (et/ou Buttercup), pelée, graines retirées et coupée en 8 quartiers
- 3 branches de thym frais
- 3 branches de romarin frais
- 2 pommes Honeycrisp ou Cortland, épépinées, coupées en 6 quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes en bâtonnets
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- Sel et poivre, au goût

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (350°F) et placer la grille au centre du four.
- Assaisonner le poulet. Dans une grande poêle, à feu moyen, faire saisir les morceaux de poulet (côté peau en premier) dans le beurre et l'huile pendant environ 8 minutes de chaque côté. Retirer et réserver les morceaux de poulet.
- Dans un bol, mélanger les quartiers de courges avec le gras de cuisson et les herbes, saler et poivrer.
- Déposer les morceaux de poulet, côté peau vers le haut et le mélange de courges sur une plaque allant au four, recouverte de papier parchemin.
- Faire cuire pendant 25 minutes.
- Ajouter les quartiers de pommes et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Entre-temps, faire rôtir les amandes et les graines de tournesol dans une poêle sèche à feu moyen, quelques minutes pour atteindre une coloration.
- Sortir la plaque du four. Parsemer le mélange de noix sur le poulet et les courges et arroser d'un filet de miel.

Crédit : Michael Linnington, Miel Cuisine

