

Haut de cuisse de poulet rôti, salade de pois mange-tout et vinaigrette au miso

Recette pour 4 personnes

Description

Haut de cuisse de poulet rôti au four servis avec une salade de pois mange-tout arrosée d'une vinaigrette aux accents orientaux.

L'astuce du chef

Le miso est un aliment à inclure dans son alimentation puisqu'il favorise la digestion et il est une source de vitamine B-12

Ingrédients

Pour les hauts de cuisses rôti et la salade de pois mange-tout

- 8 Unité(s) Haut de cuisse de poulet désossé
- 200 Gr Pois mange-tout
- 2 Unité(s) Carotte
- 10 Ml Graines de sésame
- 10 Brin(s) Coriandre fraîche
- 4 Unité(s) Oignon vert

- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la vinaigrette au miso

- 60 Ml Vinaigre de riz
- 15 Ml Mayonnaise
- 5 Ml Sauce soya
- 15 Ml Huile végétale
- 10 Ml Huile de sésame grillé
- 10 Ml Miso
- 10 Ml Miel

- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Mise en place

Déposez les graines de sésame blanc sur une plaque à cuisson et faites-les griller au four pendant 5 minutes. Taillez les carottes en julienne. Tranchez l'oignon vert finement. Parez les pois mange-tout. Faites blanchir les pois mange-tout en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes et plongez-les immédiatement dans un bol d'eau glacée afin de stopper la cuisson puis égouttez-les.

Préparation des hauts de cuisse de poulet

Assaisonnez les hauts de cuisse de sel et de poivre. Dans une poêle antiadhésive, versez un filet d'huile végétale et faites saisir les hauts de cuisse de poulet des deux côtés jusqu'à obtention d'une belle coloration. Déposez les hauts de cuisse sur une plaque à cuisson et faites les cuire au four pendant 12 à 15 minutes.

Préparation de la vinaigrette au miso

Dans un bol, réunissez tous les ingrédients entrant dans la composition de la vinaigrette et mélangez à l'aide d'un fouet. Réservez.

Préparation de la salade de pois mange-tout

Dans une poêle antiadhésive chaude, versez un filet d'huile végétale et faites revenir les pois mange-tout, la carotte et l'oignon vert. Salez et poivrez selon votre goût et ajoutez quelques graines de sésame et la coriandre au dernier moment. Mélangez.

Dressez votre assiette

Dans chaque assiette, dressez une petite quantité de salade de pois mange-tout à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez les hauts de cuisse de poulet sur la salade et nappez le tout de la vinaigrette au miso.

Bon appétit!