



 Add to Collection

One pan de poulet au miel et à la moutarde

★★★★★

Un plat de légumes et filets de volaille qui cuit ensemble au four

Type de plat Plat principal
Cuisine Française

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 30 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 4 [escalopes de poulet](#)
- 300 g [courge butternut](#) pelée et coupée en dés
- 2 [carotte](#)
- 1 petit [brocoli](#)
- 1 [oignon rouge](#)
- 3 cuillères à soupe [miel](#)
- 1 cuillère à soupe moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe sauce soja
- huile d'olive
- sel et poivre

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°C. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Détachez les fleurettes du brocoli. Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles. Entaillez les escalopes de poulet dans la largeur sans aller jusqu'au bout.
2. Recouvrez une ou plusieurs plaque(s) de papier cuisson et déposez-y les fleurettes de brocoli, les rondelles de carottes, les dés de courge et l'oignon, salez et poivrez, puis arrosez généreusement d'huile d'olive.
3. Ajoutez le poulet sur les légumes. Mélangez la moutarde à l'ancienne, la sauce soja et le miel puis nappez-en les escalopes de poulet.
4. Enfourez pour 30/35 minutes en surveillant la cuisson.

www.cuisine-addict.com