



Poulet rôti, purée de panais et choux de Bruxelles



4 personnes



15 min préparation
1h20 cuisson

INGREDIENTS

- 1 poulet fermier
- 500 g de choux de Bruxelles
- 2 oignons jaunes
- 500 g de panais
- 500 g de pommes de terre farineuses
- lait demi-écrémé
- 20 g de beurre
- sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 cs paprika
- cumin, origan

ETAPES

1. Préchauffer le four à 180°C. Préparer un mélange d'épices pour le poulet: une gousse d'ail écrasée, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de paprika, 1 cuillère à café d'origan, du poivre et une pincée de cumin. Placer le poulet dans un plat allant au four, le badigeonner d'huile, puis saupoudrer du mélange d'épices. Eplucher les 2 oignons, les couper en quartier et les placer autour du poulet. Faire cuire au four environ 1h30 en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.
2. Eplucher les pommes de terre et le panais. Les laver et les couper en gros morceaux. Placer ceux-ci dans une casserole, les recouvrir d'eau et saler. Compter 20 minutes de cuisson à partir du moment où l'eau bout.
3. Nettoyer les choux de Bruxelles en retirant les premières feuilles. Les rincer, puis les cuire 8 minutes dans l'eau bouillante salée. Les retirer de la casserole, et les plonger dans l'eau froide pour qu'ils gardent une belle couleur vert vif. Réserver au chaud.
4. Lorsque les panais et les pommes de terre sont cuits, égoutter les légumes et les mettre dans le bol d'un robot ménager avec le beurre. Réduire en purée fine avec la grande lame du robot. Ajouter un peu de lait demi-écrémé pour avoir une texture onctueuse.