



COQUELET À LA MOUTARDE, POMMES GRENAILLES ET PERSIL RACINE



Ingrédients

2 pers. 4 pers.

Dans votre box :

Coquelet	1 pièce	2 pièces
Thym frais	2 brins	2 brins
Pommes de terre grenailles (Ratte du Touquet)	200 g	400 g
Persil racine	300 g	600 g
Oignon	1 pièce	1 pièce
Gousse d'ail	1 pièce	2 pièces

Dans votre placard :

Huile d'arachide ou d'olive	5 cl	7 cl
Beurre	30 g	50 g
Poivre du moulin		
Sel fin		
Moutarde		



Réalisation de la recette

🔪 Préparation : 10 mn

👨‍🍳 Cuisson : 20 mn

1. Le coquelet

- Préchauffez le four à 220°C.
- A l'aide du grand couteau coupez le coquelet en 2 dans la longueur entre les 2 filets afin d'obtenir deux demis coquelet (cuisse et filet). Assaisonnez de sel et poivre la chair. Disposez dans un plat allant au four, badigeonnez la peau de moutarde puis parsemez les coquelets de brindilles de thym. Cuire au four pendant 20 minutes côté peau vers le haut.

2. Les légumes

- Épluchez le(s) persil(s) racine et les couper en dés de 2 cm. Coupez les pommes de terre grenaille en 4. Lavez l'ensemble des légumes. Épluchez et ciselez en petits dés l'oignon puis épluchez la ou les gousse(s) d'ail. Les couper en deux et les dégermer.
- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile et le beurre ajoutez tous les légumes et faire cuire à couvert pendant 15 à 18 minutes. Mélangez régulièrement.

3. Dressage

- Dressez les demis coquelets sur un plat et servir à part dans un saladier les pommes de terre et persil racine rôties. Décorez le plat de coquelet de quelques brindilles de thym.

4. Le + du Chef

- Le fait de cuire à couvert les pommes de terre et le persil racine, cela va permettre de faire cuire les légumes plus rapidement grâce à l'humidité. Le beurre, lui va permettre d'obtenir l'aspect doré des légumes alors que le filet d'huile évitera que le beurre brûle. Cette technique simple peut être utilisée pour toutes les types de légumes, on l'appelle la cuisson à l'étouffée.

5. Le coquelet

- Le coquelet bénéficie d'une alimentation exclusivement végétale et a été élevé durant 32 à 38 jours. Ces 2 facteurs en font une volaille dont la chair est extrêmement moelleuse et fondante.

