

Cuisses de poulet rôties au miel et aux deux moutardes

à l'Air Fryer, jus au vin blanc, carottes glacées et haricots beurre

Pour 3 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 35 à 40 min - Facile - Économique

Ingrédients

Pour le poulet

- 3 cuisses de poulet (300 à 350 g chacune)
- 1 c. à s. bombée de moutarde de Dijon
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à s. de miel liquide
- 1 c. à s. d'huile neutre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 branche de thym, sel fin, poivre

Pour le jus

- 5 cl de vin blanc sec
- 5 cl d'eau ou de bouillon peu salé
- 15 g de beurre froid
- jus récupéré après cuisson

Pour les légumes

- 500 g de carottes
- 500 g de haricots beurre
- 35 g de beurre
- 1 échalote, persil plat
- 1 pincée de sucre, quelques gouttes de citron

Préparation

1. Préparer - 10 min

Mélange les deux moutardes, le miel, l'huile et le poivre. Éponge soigneusement les cuisses, sale-les légèrement puis enduis-les de ce mélange.

2. Cuire le poulet - 35 à 40 min

Préchauffe l'Air Fryer 3 min à 180 °C. Pose les cuisses, peau vers le haut, sans les superposer, avec l'ail et le thym. Cuire 20 min à 180 °C, retourne-les, puis cuire encore 15 à 20 min à 180 °C. La chair doit atteindre 75 °C au plus près de l'os. Laisse reposer 5 min.

3. Glacer les carottes - 20 min

Mets les carottes en biseaux dans une sauteuse avec 20 g de beurre, l'eau, le sucre et le sel. Couvre 12 min, puis poursuis à découvert jusqu'à évaporation : elles doivent être fondantes et brillantes.

4. Finir les haricots - 12 min

Fais cuire les haricots dans l'eau bouillante salée. Fais fondre 15 g de beurre, ajoute l'échalote, les haricots, le persil, le citron et le poivre.

5. Faire le jus - 5 min

Verse le vin et l'eau dans le tiroir ou la cuve encore chaude, récupère les sucs dans une petite casserole et laisse frémir 2 à 3 min. Hors du feu, incorpore le beurre froid en fouettant. Sers le jus autour du poulet, jamais sur la peau.

À table : un Mâcon-Villages ou un Viré-Clessé accompagnera bien le miel, la moutarde et le jus. Les restes de poulet effiloché se glissent très bien dans une salade avec les légumes ou dans un riz sauté.