



Poulet aux figues et salade d'automne

Poulet aux figues et à l'ail (pour 4 personnes)

- 8 cuisses de poulet désossées
- 8 figues fraîches bien mûres
- 2 grosses pommes de terre
- 2 càs de miel de lavande
- 4 gousses d'ail frais
- 2 branches de thym
- 1 verre de vin blanc doux
- 1 filet de vinaigre de vin
- Sel et poivre du moulin

1/ Lavez les figues et incisez-les en croix.

2/ Farinez et assaisonnez les morceaux de poulet. Faites-les dorer dans une sauteuse dans une huile d'olive bien chaude.

3/ Hachez ensemble ail et thym en enlevant bien les branches.

4/ Lorsque le poulet est bien doré, déglacez avec le vinaigre et mouillez avec le vin blanc. Ajoutez les figues, le miel et le thym frais. Laissez mijoter doucement pendant 15 à 20 minutes.

5/ Coupez les pommes de terre en dés et sautez-les à cru dans de l'huile d'olive.

Salade d'automne (pour 4 personnes)

- 1 salade feuilles de chêne
- 200 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 100 g de raisins blancs



- 100 g de raisins noirs
- 2 càs de persil haché
- 150 g de fromage de chèvre sec
- 50 g de noix décortiquées
- 10 olives noir dénoyautées
- Huile d'olive
- 4 tranches de pain gris aux noix

vinaigrette

- 4 càs d'huile d'olive
- 4 càs d'huile de noix
- 2 càs de vinaigre
- 1 càs de sherry sec
- 1 càc de miel liquide
- Sel et poivre du moulin

1/ Nettoyez et égouttez la salade. Nettoyez les champignons, coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Emincez les échalotes. Hachez grossièrement les noix.

2/ Dans un filet d'huile d'olive, faites revenir à feu vif les échalotes, ajoutez ensuite les champignons en remuant bien.

3/ Pendant ce temps, lavez et épépinez le raisin. Coupez le fromage de chèvre en cubes. Coupez les olives en rondelles.

4/ Préparez la vinaigrette et réservez.

5/ Assaisonnez la feuille de chêne dans un grand saladier. Disposez-la en tas sur les assiettes.

6/ Garnissez avec le fromage de chèvre, le mélange champignons-échalotes et terminez avec les demi-raisins et les noix. Saupoudrez de persil haché. Servez avec le pain aux noix toasté.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_poulet-aux-figues-et-salade-d-automne?id=8361256&emissionId=5931