



Velouté de chou-fleur au parmesan et poulet rôti au miel et citron

Velouté de chou-fleur au parmesan (pour 4 personnes)

- 800 g de chou-fleur
- 2 oignons
- 150 g de parmesan râpé
- 1 petit bouquet de persil concassé
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Épluchez les oignons puis coupez-les en petits morceaux. Faites revenir dans 1 càs d'huile d'olive. Ajoutez les fleurs de chou-fleur, couvrez d'eau et laissez cuire 20 à 25 min à feu moyen.

2/ Pendant ce temps-là, mélangez la moitié du parmesan avec un peu de persil et formez des petits tas dans une poêle. Faites dorer jusqu'à obtention de tuiles. Attention de ne pas les brûler.

3/ Versez le chou-fleur et une partie de l'eau de cuisson dans le mixer. Ajoutez les deux cuillères d'huile d'olive, le parmesan râpé et un peu de sel. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance veloutée sans morceaux. Au besoin, rajoutez un peu d'eau de cuisson.

4/ Vérifiez votre assaisonnement et servez sans attendre avec les tuiles de parmesan.



Poulet rôti au miel et citron (pour 4 personnes)

- 1 poulet fermier
- 8 pdt à chair ferme
- 2 citrons jaunes non traités
- 3 càs de miel liquide
- 40 cl de bouillon de volaille
- Beurre
- Huile d'olive
- Baies roses
- Mélange de 5 baies
- 1 càs de gros sel
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 210°C.

2/ Pressez le citron directement sur le poulet puis nappez de miel.

3/ Frottez ensuite l'intérieur et l'extérieur du poulet avec du sel. Répétez l'opération avec les baies roses et le poivre.

4/ Mettez le poulet dans un plat allant au four. Versez un filet d'huile d'olive. Coupez le beurre en morceaux et déposez sur le poulet. Versez le bouillon de volaille chaud dans le plat. Faites cuire 30 min au four. Retournez le poulet dans le plat et baissez la température à 180°C.

5/ Poursuivez la cuisson pendant 1 heure en arrosant la volaille de jus de cuisson toutes les 15 min.

6/ Épluchez les pommes de terre et fendez-les en lamelles sans les couper totalement.

7/ Placez dans un plat à four. Étalez une noisette de beurre sur chaque pomme de terre et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrez du mélange 5 baies concassé et salez. Enfourez 50 min à 200°C jusqu'à ce que les pdt soient bien dorées.

8/ Servez le poulet avec les pommes de terre.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_veloute-de-chou-fleur-au-parmesan-et-poulet-roti-au-miel-et-citron?id=9182778&emissionId=5931