



Aiguillettes de volaille au miel et ses accompagnements

Ingrédients : aiguillettes de volaille au miel (pour 4 pers)

- 600 g d'aiguillettes de volaille
- 2 c à s de miel liquide
- Le zeste et le jus d'1 citron vert
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c à c de thym émietté
- 1/4 c à c de harissa
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de coriandre ciselée
- Sel et poivre du moulin

Préparation des aiguillettes

1. Dans un saladier, mélangez le miel, le zeste et le jus d'1 citron vert, l'ail, le thym, la harissa, 2 c à s d'huile, le sel et le poivre. Roulez-y la volaille. Réservez 30 minutes au frigo. Préparation des aiguillettes
2. Sortez les aiguillettes du frigo et égouttez-les. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites-y griller les aiguillettes pendant 7-8 minutes.
3. Ajoutez-y la marinade restante et poursuivez la cuisson pendant 2-3 minutes. Servez le couscous et les pois-chiches sur une assiette.
4. Répartissez les aiguillettes sur des assiettes individuelles, arrosez de jus de cuisson, décorez de coriandre et servez.

Ingrédients : salade de pois chiches (pour 4 pers)

- 300 g de pois chiches
- 2 tomates mondées et épépinées
- 3 gousses d'ail
- 1 c à c de cumin en poudre

- 1/2 botte de coriandre hachée
- 1 citron jaune
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation de la salade de pois chiches

1. Faites cuire les pois chiches à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Epluchez et hachez les gousses d'ail. Faites-les revenir avec les tomates mondées, épépinées et coupées en dés dans l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.
3. Ajoutez ensuite les pois chiches cuits et le cumin. Laissez cuire 5 minutes pour que les ingrédients s'imprègnent les uns des autres.
4. Lorsque les pois chiches sont cuits, débarrassez dans un plat de service, saupoudrez de coriandre et garnissez de rondelles de citron.

Ingrédients : couscous aux légumes grillés (pour 4pers)

- 240 g de couscous
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 petite aubergine
- 1 tomate
- 1 gros oignon émincé
- 1l de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin
- Sel et poivre du moulin

Préparation du couscous

1. Epluchez et coupez le poivron en lanières. Coupez la courgette en fines rondelles, l'aubergine et la tomate en dés. Emincez l'oignon. Faites griller tous les légumes sur une plaque bien chaude dans l'huile d'olive.
2. Lorsqu'ils sont cuits, versez tous les légumes dans un saladier, ajoutez les dés de tomates, un trait de vinaigre de vin et mélangez bien.
3. Placez le couscous dans un saladier. Mouillez avec le bouillon brûlant et laissez gonfler pendant +/- 3 minutes tout en égrenant la semoule à la fourchette pour éviter qu'elle ne colle.
4. Versez votre couscous dans le plat de service, versez les légumes par-dessus

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_aiguillettes-de-volaille-au-miel-et-ses-accompagnements?id=8128710&emissionId=5931