

Poulet au miel et à la moutarde et curry de pommes de terres aux épinards

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour le poulet :

- 4 filets de poulet
- 20 gr de beurre
- 1 ½ c. à café de moutarde relevée
- 1 ½ c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe de miel

Pour le curry de pommes de terres aux épinards :

- 2 oignons
- 900 g de petites pommes de terre
- 300 g d'épinards frais
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Pour le poulet :

1. Coupez les filets de poulets en aiguillettes.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre.
3. Préparez la sauce : mélangez énergiquement la moutarde, le miel et le citron.
4. Cinq minutes avant la fin de la cuisson du poulet, incorporez la sauce et laissez caraméliser.

1. Pelez et émincez finement les oignons. Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Passez-les sous un filet d'eau froide et coupez-les en rondelles.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile. Ajoutez les oignons, salez légèrement et laissez-les fondre 5 min sur feu moyen (l'ajout de sel permet aux oignons de rendre leur eau).
3. Ajoutez les pommes de terre, les épinards frais, les épices et ajoutez sel et poivre selon votre goût. Laissez cuire à couvert jusqu'à ce que les épinards soient bien tendres. Ajoutez éventuellement une cuillère d'huile si le mélange accroche.
4. Vérifiez l'assaisonnement et servez chaud.

