

# CETTE SEMAINE

JE NE GASPILLE

*ni mes restes, ni mon temps !*



## DIMANCHE POULET CARAMÉLISÉ AU MIEL

*Tout est bon... dans le poulet !*

- Je badigeonne mon poulet d'une marinade à base de moutarde (remplacé par de la sauce soja à ma convenance), de miel, d'ail et d'aromates et je n'ai plus qu'à enfourner dans un four à 200 °C pendant 1h pour un poulet de 1 kg.
- Pendant ce temps... je prépare un sauté de légumes de saison (carottes, panais, topinambours...) préalablement coupés en lamelles et précuis mes pommes de terre pour l'accompagnement.
- Les plus motivés garderont la carcasse du poulet pour se concocter un bouillon de volaille maison (on y mettra également les fanes) qui servira dans la préparation de mes autres recettes ! Je sers les blancs pour le repas dominical et je réserve les restes pour le risotto du mardi.

