

# LE 18

## CUISSES DE POULET À LA MANGUE ET AU CARI



Cette élégante recette est facile à préparer, vous permettant ainsi de relaxer et de déguster un verre de Symphony Gewürztraminer pendant la cuisson.

Donne : 4 portions

### INGRÉDIENTS :

- 1/4 tasse (chacun) chutney de mangue douce et moutarde à l'ancienne
- 1 c. à table (chacun) sauce soja ou tamari et jus de citron
- 1 c. à thé poudre de cari indien doux
- 2 gousses d'ail, émincées
- 8 cuisses de poulet non désossées (avec ou sans peau au goût)
- Sel et poivre
- 2 c. à table huile d'olive
- 1 (chacun) zucchini vert et jaune, tranchés en morceaux de ½ po puis coupés en deux
- 1 poivron rouge haché grossièrement
- 1 tasse pois chiches en conserve égouttés
- Oignons verts tranchés (optionnel)
- Riz au jasmin cuit à la vapeur (optionnel)

### PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 400 °F. Dans un grand bol, fouetter le chutney de mangue avec la moutarde, la sauce soja, le jus de citron, la poudre de cari et l'ail jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Mesurer 2 c. à table et réserver dans un autre bol moyen.

Assaisonner les cuisses de sel et de poivre. Ajouter le poulet dans le grand bol et mélanger pour bien enrober de marinade.

Dans une poêle huilée allant au four à feu moyen-vif, saisir les cuisses de chaque côté pendant environ 3 minutes.

Pendant ce temps, incorporer l'huile d'olive dans la marinade réservée. Mélanger les zuchinis, les poivrons rouges et les pois chiches.

Retourner le poulet, côté peau vers le haut. Répartir le mélange de légumes autour du poulet et rôtir au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient dorés. Garnir d'oignons verts et servir avec du riz (si utilisé).

LE  
18 SYMPHONY  
GEWÜRZTRAMINER  
CALIFORNIA

### L'ACCORD

### SYMPHONY GEWÜRZTRAMINER



vinexpert<sup>MC</sup>

FAIRE SON VIN. LE FAIRE BIEN.

www.vinexpert.com