



Pilons de poulet aux tomates et aux lentilles

Préparation 20 MIN

Cuisson 1 H

Portions 4

Ingrédients

- 12 pilons de poulet, sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 300 g (2 tasses) de cubes de courge Butternut pelée et les graines retirées
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 55 g (1/4 tasse) de lentilles sèches du Puy
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil ciselé

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une cocotte à feu moyen-élevé, dorer les pilons de poulet dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même cocotte à feu moyen, attendrir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter la courge, les tomates, le bouillon, les lentilles et le poulet réservé. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.
4. Parsemer du persil. Servir le poulet avec du pain, des pâtes ou du riz, si désiré.