

# Poulet à la moutarde de dijon et haricots verts

Ingrédients pour 2 personnes :

4 hauts de cuisse de poulet

3 cuil de moutarde de Dijon

60 ml de jus de citron

1 cuil à soupe de miel

1 grosse boîte de haricots verts, cuits à la vapeur

1 cuil a café d'ail semoule

1 cuil à soupe d'huile d'olive

Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C (Th.6).

Placez les hauts de cuisse de poulet dans un plat allant au four et faites des entailles dans la viande

Dans un bol, mélangez la moutarde avec le jus de citron, et le miel.

Arrosez le poulet de ce mélange.

Enfournez le poulet pour 1 h environ jusqu'à ce qu'il soit bien cuit  
et que sa peau soit dorée.

Transférez les dans un plat de service et versez la sauce dans une petite saucière  
ou ramequin.

Faites chauffer une poêle avec 1 cuil a soupe d'huile d'olive, y versez les haricots verts  
égoutté au préalable, et parsemez d'ail semoule.

Salez, poivrez et faites chauffer quelques minutesLes servir avec le poulet,  
arrosés de sauce à la moutarde.

Vous reste plus qu'à passer à table