

# Filet de poulet, panais au four et compote de pommes à la marmelade

## ➤ Ingrédients ➤

- 1 filet de poulet
- 200 g de pommes de terre
- 125 g de panais
- 2,5 mm de gingembre
- 1 pomme
- ½ orange
- ½ càs de marmelade d'orange
- 5 g de sucre de canne
- 2 branches de thym frais
- 5 cl de fond de gibier ou de volaille
- 5 g de beurre
- huile d'olive
- poivre et sel



1 heure

À faire au préalable (15 min)

- Épluchez la pomme et coupez-la en 8.
- Pelez le gingembre et râpez-le.
- Pressez la demi-orange.
- Épluchez les panais et les pommes de terre, et détaillez-les en dés.
- Réservez 1 branche de thym pour la décoration et effeuillez l'autre branche.
- Préchauffez le four à 180 °C.

Préparation (45 min)

- Éparpillez les dés de panais et de pommes de terre sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez de feuilles de thym, de poivre noir et de sel. Glissez 40 minutes au four préchauffé.
- Entre-temps, mettez la pomme, le jus d'orange, la marmelade d'orange, le sucre de canne et le gingembre dans une casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez compoter 15 min. Réduire en purée.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et dorez-y le filet de poulet de chaque côté. Salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 4 min à feu modéré. Réservez hors de la poêle sous du papier aluminium.
- Déglacez la poêle avec le fond de gibier et détachez les sucs de cuisson avec une cuillère en bois. Faites réduire la sauce de moitié.

