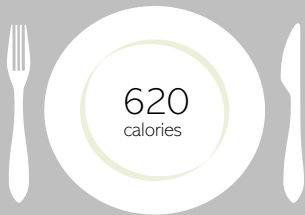




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Asperges et carottes grillées

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de riz, sel et poivre

Plaque de poulet aux oranges

INGRÉDIENTS

600 grammes de hauts de poulet au grain
 800 grammes de pommes de terre, en dés
 1 bouquet de persil, haché
 2 gousses d'ail, hachées fines
 200 grammes d'asperges, bouts coupés
 500 grammes de carottes, en rondelles
 2 oranges, en quartiers
 50 grammes de Grenobles
 30 grammes de miel
 60 ml de sauce chili sucrée
 30 ml de vinaigre de riz
 1 contenant d'épices à l'aneth citronné

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper le bout des asperges, les pommes de terre en morceaux, les carottes en rondelles, finement le persil, l'ail et en quartiers l'orange.

Dans un bol, mélanger le miel, le vinaigre de riz, la sauce chili sucrée, le jus de 2 quartiers d'oranges, $\frac{2}{3}$ de l'ail, $\frac{1}{2}$ du zeste d'orange, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger les pommes de terre, les carottes, et les asperges d'un filet d'huile, de $\frac{2}{3}$ du mélange d'épices, saler et poivrer.

Sur une plaque, disposer les légumes, le poulet, $\frac{1}{2}$ de la sauce, le mélange d'épices restants, mélanger, saler et poivrer. Ajouter les quartiers d'orange restants et cuire 20 minutes, jusqu'à cuisson complète du poulet. Arroser le poulet avec la sauce restante.

Chauffer une poêle sèche à feu moyen-vif, ajouter les noix, griller 2 minutes, transférer et hacher.

Dans un bol, mélanger les noix, le persil, l'ail restant, le zeste d'orange restant, 4 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant le poulet, les légumes, le mélange de noix et presser le jus des quartiers d'orange.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit