



Poulet miel et orange



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



557
calories

ACCOMPAGNEMENT

Grelot et carotte

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poitrine de poulet
- 680 grammes de grelot
- 1 tige de persil, hachée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 endive
- 400 grammes de carottes, en longueur
- 1 orange, en rondelles
- 14 grammes de miel
- 30 ml de sauce chili sucrée
- 1 pincée d'épices herbes italiennes
- 1 pincée d'épice au poulet

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les grelots en 2, couper les carottes en deux sur la longueur, hacher grossièrement le persil et l'endive et zester l'orange puis couper en rondelles. Pour terminer, hacher finement l'ail.

Combiner le miel, la sauce chili et la moitié du zeste d'orange dans un petit bol, saler et poivrer. Fouetter avec une fourchette pour combiner.

Déposer le poulet sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, assaisonner avec l'épice, du sel et du poivre et verser la sauce sur le poulet. Rôtir au four 20 minutes.

Dans un saladier, combiner les grelots, les carottes et un filet d'huile d'olive puis assaisonner avec le mélange d'épices italiennes, du sel et du poivre. À mi-cuisson, sortir la plaque du four et disposer le mélange de légumes sur la plaque de cuisson autour du poulet et y déposer les tranches d'orange. Remuer et remettre à rôtir les minutes restantes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Mettre le four à "broil" et poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient dorés.

Pendant la cuisson du poulet et des légumes, dans un bol, ajouter le persil, le zeste d'orange restant, l'ail désirée et 4 c.à.s. d'huile d'olive et saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant le poulet, les pommes de terre et les légumes dans vos assiettes. Arroser avec la petite sauce.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit