



# Poulet grillé à la portugaise



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Fork and knife icon

950 calories

à se procurer

Huile d'olive, sel et poivre

ACCOMPAGNEMENT

Pomme de terre et pois sucrés

| INGRÉDIENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                  | INSTRUCTIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | TEMPS       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 4 poitrines de poulet<br>1 kg de pommes de terre en quartier<br>1 citron<br>100 ml de vin blanc de cuisson<br>3 gousses d'ail haché<br>225 g de pois sucrés<br>2 feuilles de laurier, déchiquetées<br>1 contenant d'épices piri piri<br>1 contenant d'épice paprika<br>15 ml de persil haché | <p>Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Ou allumer votre bbq.</p> <p>Dans un grand bol, mélanger le vin, 1/2 tasse d'huile, le jus de citron, l'ail, le persil, le laurier et les épices. Sel et poivre. Réserver 1/4 de la marinade.</p> <p>Ajouter les poitrines de poulet dans le restant de la marinade et mélanger pour bien les enrober. Répartir sur une plaque de cuisson et cuire 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre.</p> <p>(Ou poser les poitrines sur le gril bien chaud du bbq et cuire 10 minutes de chaque côté).</p> <p>Dans le même bol, mélanger les pommes de terre avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile en prenant soin de bien les enrober de la marinade restant dans le bol. Saler et poivrer.</p> <p>Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.</p> <p>Dans un petit bol, mélanger les pois sucrés avec le reste de l'huile. Saler et poivrer. Les répartir sur les pommes de terre et poursuivre la cuisson environ 7 minutes.</p> <p>Monter les assiettes en répartissant le poulet, les pommes de terre et les pois sucrés.</p> | 25          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | RÉSULTAT    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | bon appétit |

