

Cuisses de poulet sur plaque



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 20 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet suisse
- 8 pommes de terre (de taille moyenne)
sel
- 2 cs huile de colza HOLL
- 2 cs jus de citron
- 1 cc poudre de curry doux
- 1 cc paprika en poudre
- 1 cc ail en poudre
- 3 branches romarin
poivre noir du moulin
- 250 g séré maigre
- 100 g crème fraîche
- 1 bouquet mélange de fines herbes, p. ex. persil, basilic, ciboulette, aneth

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 568 kcal
- 41 g de protéines
- 33 g de glucides
- 30 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Désormais également cultivées en Suisse, des patates douces remplacent parfaitement les pommes de terre classiques.

Préparation

- 1 Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C). Laver les pommes de terre, les couper en deux, saler les surfaces coupées et remettre les moitiés ensemble. Envelopper chaque pomme de terre individuellement dans du papier sulfurisé ou du papier aluminium et bien fermer les extrémités.
- 2 Mettre les cuisses de poulet dans un plat. Ajouter l'huile, le jus de citron, la poudre de curry, le paprika et l'ail en poudre. Effeuilier le romarin et l'ajouter également. Bien mélanger le tout, saler et poivrer. Déposer les cuisses avec les pommes de terre sur une plaque ou dans un grand plat réfractaire et faire cuire dans le four chaud à mi-hauteur pendant 60 minutes.

3

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Mélanger le séré et la crème fraîche dans un bol. Ciseler les fines herbes, couper la ciboulette en fines rondelles. Ajouter le séré et saler et poivrer la sauce.

4

Dresser les cuisses de poulet avec les pommes de terre et le séré aux herbes sur les assiettes. S'accompagne parfaitement de salade verte ou de carottes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.