Cuisses de poulet sur plaque

Viande Suisse
Mon choix.

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. Effeuiller 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 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.