Blanc de poulet sur plaque sur asperges et patates douces

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
1	citron bio
4 brins	thym
2 brins	romarin
3 cs	huile de colza HOLL
2 cc	graines de coriandre moulues
	sel
	poivre noir du moulin
800 g	asperges vertes fines
800 g	patates douces
2	oignons de printemps
1	gousse d'ail
1 cc	beurre
1.5 dl	bouillon de poule
2 cs	jus de citron frais
1 dl	crème
1 cc	miel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

547	kcal
38 g	de protéines
38 g	de glucides
26 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Laver le citron à l'eau chaude. Le zester finement et en couper 4 fines tranches. Effeuiller les herbes et les hacher finement. Mélanger le zeste, les herbes, la coriandre et l'huile, saler et poivrer généreusement. Badigeonner les blancs de poulet avec la moitié de la marinade et recouvrir chacun d'une tranche de citron.

2. Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).

Viande Suisse

Mon choix.

3 Laver les asperges, les raccourcir de 2-3 cm et ne les éplucher que si nécessaire à la base. Peler et couper les patates douces en dés de 1,5 cm. Déposer les asperges et les patates douces sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, verser le reste de la marinade et bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Cuire les asperges et les patates douces au milieu du four chaud pendant 20 minutes.

4 Parer les oignons de printemps, couper le blanc en très fines rondelles, réserver la partie verte. Peler et hacher l'ail. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les rondelles d'oignon et l'ail. Mouiller avec le bouillon et mijoter 5 minutes. Ajouter le jus de citron et la crème, réduire la sauce en purée et assaisonner avec du sel, du poivre et du miel. Réserver la sauce au chaud.

5 Après 20 minutes de cuisson, poser les blancs de poulet sur les légumes et poursuivre la cuisson encore 15 minutes.

6 Saupoudrer le poulet et les légumes avec le vert de l'oignon réservé et servir la sauce à part.

Acheter de saison
La saison des asperges est terminée? Cette recette sera également délicieuse avec des brocolis ou du chou-fleur.