

Cuisses de poulet et ratatouille au four



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet suisse
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 450 g courgettes
- 350 g aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 3 brins thym
- 4 brins marjolaine
- 2 cs huile de colza HOL
- sel
- poivre noir
- 450 g tomates fraîches
- 1 cc paprika doux
- 50 g pignons de pin
- 180 g yogourt nature

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

- 462 kcal
- 40 g de protéines
- 16 g de glucides
- 25 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

 Low Carb

Conseil

Si tu n'aimes pas la viande avec os, tu peux opter soit pour des cuisses de poulet déjà désossées, soit pour des blancs de poulet. Dans ces deux cas, n'ajoutes la viande que pour les 20 à 25 dernières minutes de cuisson.

Préparation

- 1 Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).
- 2 Peler l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en dés et hacher l'ail.

- 3 Retirer le pédoncule des courgettes et des aubergines et les couper en dés. Couper les poivrons en deux, retirer le cœur et couper également en cubes. Effeuer les fines herbes et les hacher. Mettre les légumes et les fines herbes préparés dans un plat à gratin avec la moitié de l'huile, saler et poivrer. Bien mélanger.
- 4 Couper les tomates en dés, les mettre dans un gobelet haut et les réduire en purée. Saler, poivrer et mélanger aux légumes.
- 5 Frotter les cuisses de poulet avec le reste de l'huile, le paprika, le sel et le poivre et les déposer sur les légumes de la ratatouille. Faire cuire le tout pendant 50 minutes au milieu du four préchauffé.
- 6 Faire griller les pignons de pin sans matière grasse dans une poêle, les mettre dans un gobelet haut avec le yogourt et réduire en fine purée. Saler et poivrer.
- 7 Dresser les cuisses avec les légumes sur des assiettes et servir la sauce séparément.