Blancs de poulet au four avec des courgettes et des patates douces

Mon choix.

Durée totale: 25 min

Temps actif: 15 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
300 g	patates douces
300 g	courgettes
2 brins	thym
1	échalote
2 cc	paprika en poudre doux
2 1/2 cs	jus de citron
3 cs	huile d'olive
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de maïs) contient env.:

320	kcal
39 g	de protéines
18 g	de glucides
10 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

1. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 220° C (200° C pour un four à chaleur tournante). Couper les blancs de poulet dans le sens de la longueur en trois larges bandes. Éplucher les patates douces et les couper en deux dans le sens de la longueur avec les courgettes, puis en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Effeuiller le thym. Peler les échalotes et les couper en fines rondelles.

2. Mélanger dans un saladier le paprika en poudre, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger le tout.

3 Recouvrir la plaque de papier sulfurisé et y répartir le contenu du saladier.

4 Mettre la plaque dans le four et faire dorer le tout pendant env. 15 minutes.

Accompagner d’une salade de maïs.