Poulet entier du gril avec ratatouille

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 40 min

Temps actif: 40 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1	poulet suisse entier (env. 1000 g)
1 cs	paprika en poudre fumé
1 cc	moutarde en poudre
0.5 cc	ail granulé
0.5 cc	oignon granulé
0.25 cc	piment en poudre
	sel marin
600 g	légumes d'été à choix (courgettes, tomates, aubergines, poivrons)
1	oignon
2	gousses d'ail
	thym
	marjolaine
	basilic
	sarriette
2 cs	huile d'olive
	sel
	paprika

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

405	kcal
37 g	de protéines
7 g	de glucides
25 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Viande de poulet: riche en protéines et en vitamines B – pauvre en graisse

La viande de poulet contient beaucoup de précieux nutriments et est facile à digérer.

Préparation

1. Pour la marinade sèche, mélanger les épices entre elles, y compris le piment en poudre. Frotter le poulet de marinade.

2. Cuire le poulet à chaleur indirecte à 180-200° C sur la grille ou sur un cuit-poulet pendant env. 1 heure. Saler ensuite.

3 Entretemps, laver les légumes et les couper en dés de taille égale pour la ratatouille. Couper l'oignon en gros morceaux, les gousses d'ail en quarts.

4 Placer en couches les légumes, les morceaux d'oignons et d'ail et les herbes dans un plat résistant à la chaleur. Arroser d'huile d'olive, saler et assaisonner avec du paprika.

5 Faire cuire la ratatouille env. 30 minutes à chaleur indirecte sur le gril. Découper le poulet et servir avec les légumes.