


Poulet entier du grill avec ratatouille



La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 3 Entretiens, 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 grill. Découper le poulet et servir avec les légumes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.