


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.
- 3

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.

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 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.