



PILONS DE POULET MARINÉS ET POMMES DE TERRE RÔTIÉS

Accompagnés d'une salade, garnis d'olives et d'une sauce au yaourt et au tahini



Pommes de terre à chair ferme



Pilons de poulet marinés *



Concombre *



Poivron rouge *



Olives Leccino *



Sauce au yaourt et au tahini *

Total: 45 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Le baharat, dont le nom signifie « épices » en arabe, est un mélange très apprécié au Moyen-Orient. Composé notamment de paprika, de cumin et de noix de muscade, il est souvent utilisé pour préparer de l'agneau, du poulet, du poisson ou de la soupe. Nous l'employons ici pour mariner le poulet. Les pommes de terre rôties développent un goût tout en rondeur, légèrement sucré, qui se marie divinement avec les épices du poulet et la fraîcheur de la sauce au yaourt et au tahini.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Feuille d'aluminium, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **pilons de poulet marinés et pommes de terre rôties** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, coupez les petites en deux dans le sens de la longueur et les grandes en quartiers. Déchirez une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30 par personne. Disposez-les **pommes de terre** dessus, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Refermez les feuilles d'aluminium et disposez les papillotes sur la droite de la plaque recouverte de papier sulfurisé ★.



4 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, battez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin rouge, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette. Ajoutez le **concombre** et le **poivron rouge**. Remuez bien.



2 ENFOURNER

Enduisez les **pilons de poulet** avec le reste de l'huile d'olive et disposez-les sur la gauche de la plaque. Enfourez les **pilons de poulet** et les **pommes de terre** 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.



5 COUPER LES OLIVES

Hachez grossièrement les **olives**.

★ **CONSEIL** : Assurez-vous que les papillotes sont bien fermées, faute de quoi de la vapeur peut s'échapper, empêchant les pommes de terre de bien cuire.



3 COUPER LES LÉGUMES

Coupez le **concombre** et le **poivron** en petits morceaux.



6 SERVIR

Servez les **pilons de poulet** et les **pommes de terre**. Ouvrez délicatement les papillotes et garnissez les **pommes de terre** avec la moitié de la **sauce au yaourt et au tahini**. Garnissez le **poulet** avec l'autre moitié, puis avec les **olives**. Présentez la **salade** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pilons de poulet marinés (pc) *	2	4	6	8	10	12
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Poivron rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2,5	3
Olives Leccino (g) *	15	30	45	60	75	90
Sauce au yaourt et au tahini (g) (7) (11) (19) (22) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Vinaigre de vin rouge (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Moutarde (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3533 / 845	528 / 126
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	13,3	2,0
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	10,8	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 11) Graines de sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

📌 **CONSEIL** : Ce plat contient plus de vitamine C que les apports quotidiens recommandés, principalement grâce au poivron et aux pommes de terre.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

