Cathy despontin
Coach de santé

POULET AU FOUR À LA MÉDITHÉRANÉENNE ET TZAZIKI

1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 5 grammes d'origan, séché
- 1/2 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (275 g)
- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru (205 g)
- 100 grammes de yaourt à la grecque, au lait de brebis
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de poulet, viande, crue
- 1/2 unité moyenne de poivron jaune, cru (93 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les à 1/2 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Disposez les quartiers de pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez de la place pour le plat qui contiendra le poulet. Enfournez les pommes de terre 30 à 35 minutes. 2 Émincez ou écrasez l'ail. Dans le bol, mélangez 1 cc d'origan et 1/2 cc d'huile d'olive par personne, la moitié de l'ail et une pincée de sel. Passez les filets de poulet dans la marinade. Réservez jusqu'à l'étape 3. Pendant ce temps, taillez la courgette en morceaux de 1 à 2 cm. Coupez le poivron en petits morceaux de 2 cm. 3 Disposez le poulet dans le plat à four ou sur la plaque de cuisson, à côté des pommes de terre. Enfournez 12 à 15 minutes. Faites ensuite chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire la courgette et le poivron 8 à 10 minutes. 4 Pendant ce temps, coupez le concombre en 2 dans le sens de la longueur et épépinez-le à la cuillère. Râpez le concombre à la grosse râpe. Ciselez le persil plat. Mélangez le concombre, l'ail, le persil et le yaourt dans le petit bol. Salez et poivrez. 5 Pressez le citron. Dans le grand bol, mélangez 1 cc de jus de citron et 1/2 cc d'huile d'olive par personne ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre cuites et mélangez bien le tout. 6 Coupez les filets de poulet en lanières. Servez les légumes poêlés et les quartiers de pommes de terre, puis disposez le poulet à côté. Accompagnez le tout du tzatziki.

2° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez bien les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans le bol, mélangez-les à 1/2 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Disposez les quartiers de pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez de la place pour le plat qui contiendra le poulet. Enfournez les pommes de terre 30 à 35 minutes. 2 Émincez ou écrasez l'ail. Dans le bol, mélangez 1 cc d'origan et 1/2 cc d'huile d'olive par personne, la moitié de l'ail et une pincée de sel. Passez les filets de poulet dans la marinade. Réservez jusqu'à l'étape 3. Pendant ce temps, taillez la courgette en morceaux de 1 à 2 cm. Coupez le poivron en petits morceaux de 2 cm. 3 Disposez le poulet dans le plat à four ou sur la plaque de cuisson, à côté des pommes de terre. Enfournez 12 à 15 minutes. Faites ensuite chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et cuire la courgette et le poivron 8 à 10 minutes. 4 Pendant ce temps, coupez le concombre en 2 dans le sens de la longueur et épépinez-le à la cuillère. Râpez le concombre à la grosse râpe. Ciselez le persil plat. Mélangez le concombre, l'ail, le persil et le yaourt dans le petit bol. Salez et poivrez. 5 Pressez le citron. Dans le grand bol, mélangez 1 cc de jus de citron et 1/2 cc d'huile d'olive par personne ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre cuites et mélangez bien le tout. 6 Coupez les filets de poulet en lanières. Servez les légumes poêlés et les quartiers de pommes de terre, puis disposez le poulet à côté. Accompagnez le tout du tzatziki.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1016 g)	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	480 kcal	24 %
PROTÉINES	3 g	33 g	67 %
GLUCIDES	5 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	15 g	17 %
LIPIDES	1 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	10 g	40 %
SODIUM	16 mg	164 mg	7 %