



## POULET TIKKA RÔTI

 10 heures 1 heure et 10 minutes 5 portions

## INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1000 grammes de chou-fleur, cru
- 30 grammes de coriandre, fraîche
- 600 grammes de poulet fermier, viande et peau, cru
- 20 grammes de pâte de curry Tikka Massala

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C (th 6). Lavez les pommes de terre et coupez-les en cubes de 3cm. Nettoyez le chou-fleur en retirant les grosses feuilles extérieures, puis coupez-le (avec les belles feuilles) comme pour les pommes de terre. Emincez les tiges de coriandre en gardant les feuilles dans un bol d'eau froide. Dans un plat à four de 30cm x 40cm, placez les légumes et les tiges de coriandre avec une pincée de sel marin et de poivre noir puis une cuillère à soupe d'huile d'olive et une de vinaigre rouge.
- 2° Posez le poulet dans le plat et enduisez-le de pâte de curry en n'oubliant aucun endroit. Posez-le ensuite directement sur la grille du four. Malaxez le curry et les légumes dans le plat et mettez-les pile sous le poulet pour récupérer le jus. Faites rôtir 1 h ou jusqu'à ce que tout soit parfaitement doré et cuit, en retournant les légumes à mi-cuisson. Laissez reposer le poulet 5 minutes dans le plat puis décorez avec les feuilles de coriandre égouttées et remuez les légumes pour les imprégner de jus avant de servir.
- 3° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (490 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	355 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	33 g	66 %
GLUCIDES	6 g	31 g	12 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
SODIUM	28 mg	136 mg	6 %