Justine
Diététicien · 629505150

RÔTI DE DINDE AUX ÉPICES

20 minutes
1 heure et 35 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 rôti de dinde (800g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 3 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1650 g)
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 1 cuillère à soupe s de cumin
- 1 cuillère à café de cannelle, poudre
- 50 cl de bouillon de poule dégraissé
- 265 grammes de pois chiche égoutté (1 boîte)

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez les gousses d'ail et piquez-les dans la viande.
2° Dans un bol, mélangez le miel, le jus de citron, le cumin, la cannelle, du sel et du poivre.
3° Disposez la viande dans un plat à four puis badigeonnez-la sur toutes ses faces avec la préparation précédente. Laissez mariner pendant 30 minutes.
4° Préchauffez le four à 180 °C (th 6).
5° Epluchez les courgettes et les oignons. Détaillez-les en morceaux puis disposez-les autour de la viande. Versez le bouillon de poule sur les légumes et enfournez 45 minutes. A mi-cuisson, retournez la viande et remuez les légumes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois chiches, égouttés et rincés. Découpez la viande en tranches puis servez avec les légumes.
6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (758 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	549 kcal	27 %
PROTÉINES	9 g	71 g	142 %
GLUCIDES	5 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	97 mg	737 mg	31 %