

## POULET RÔTI AUX ÉPICES D'AUTOMNE, PATATES DOUCES ET CHOUX DE BRUXELLES



Le Poulet rôti aux épices d'automne, patates douces et choux de Bruxelles est un plat chaleureux et réconfortant, où le poulet est assaisonné d'épices automnales et rôti à la perfection, accompagné de patates douces caramélisées et de choux de Bruxelles croquants.

 15 minutes 55 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 150 grammes de patate douce, crue
- 1 portion petite de chou de Bruxelles (100 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 5 grammes de paprika [ 1 cuillère à café ]
- 5 grammes de cannelle, poudre [ 1 cuillère à café ]
- 5 grammes de curcuma, poudre [ 1 cuillère à café ]
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus [ 1 cuillère à soupe ]
- 5 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 5 grammes de poivre noir, poudre
- 10 grammes de romarin, frais

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation du poulet et des légumes : Préchauffer le four à 200°C. Éplucher et couper la patate douce en dés. Couper les choux de Bruxelles en deux. Mélanger les deux avec l'ail émincé, le paprika, le curcuma, la cannelle, une pincée de sel et de poivre, ainsi que 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive. Disposer les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 2° Cuisson du poulet et des légumes : Ajouter le blanc de poulet sur la même plaque de cuisson, badigeonné de 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, avec une pincée de sel et de poivre. Enfourner le tout pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et doré, et que les patates douces et choux de Bruxelles soient tendres et légèrement caramélisés.
- 3° Assemblage du plat : Une fois cuits, couper le poulet en tranches. Disposer les légumes rôtis et les tranches de poulet dans une assiette. Ajouter les graines de courge pour apporter du croquant et des graisses saines. Arroser avec le jus de citron et garnir avec des herbes fraîches comme du thym ou du romarin.
- 4° Dégustation : Servir chaud et savourer un plat automnal riche en nutriments, avec des épices réchauffantes et une belle combinaison de légumes de saison.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (431 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	475 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	36 g	73 %
GLUCIDES	10 g	42 g	16 %
SUCRES	3 g	14 g	15 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	18 g	71 %
SODIUM	468 mg	2016 mg	84 %