



## POULET PATATE DOUCE AU FOUR ET SES LÉGUMES

Par personne

 15 minutes

 35 minutes

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 140 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 150 grammes de patate douce, crue
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1/2 unité petite d'aubergine, crue [90 g]
- 1 portion moyenne d'oignon jaune, cru [100 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 15 grammes de herbes de Provence, séchées

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (Th 6)
- 2° Éplucher la patate douce puis couper tous les légumes en morceaux
- 3° sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé, disposer le filet de poulet et les légumes tout autour
- 4° Enduisez le poulet et les légumes d'huile
- 5° Salez, poivrez et ajouter les herbes de Provence
- 6° Faire cuire 20 min au four

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (640 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	508 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	40 g	81 %
GLUCIDES	8 g	48 g	18 %
SUCRES	3 g	20 g	23 %
LIPIDES	2 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	20 g	79 %
SODIUM	22 mg	139 mg	6 %