



PLAT PRINCIPAL

MORCEAUX DE POULET CROUSTILLANTS ET CAROTTES COLORÉES

POULET

6 cuisses de poulet
2 CS de crème à rôtir
2 CS de moutarde
2 CS Zweifel Seasoning Salt & Vinegar
Un peu de poivre

CAROTTES

1/2 CS de crème à rôtir
1 oignon, en lamelles
700 g de carottes de différentes couleurs
(p. ex. du Palatinat et violettes),
coupées en deux ou en quatre dans
la longueur
3/4 CC de sel
Un peu de poivre

GARNITURE

Un peu de persil, haché
1/2 citron (bio), en quartiers

1. Poulet: ôter la peau, couper les cuisses en deux, les déposer sur deux plaques recouvertes de papier cuisson.
2. Mélanger la crème à rôtir et la moutarde, en badigeonner les morceaux de poulet des deux côtés, épicer avec l'assaisonnement Zweifel Seasoning Salt & Vinegar.
3. Cuire le poulet pendant env. 15 minutes au four préchauffé à 200 degrés (chaleur tournante). Baisser ensuite la température à 180 degrés.
4. Carottes: mélanger la crème à rôtir et tous les ingrédients, assaisonner de poivre. Répartir les légumes entre les morceaux de poulet, remettre au four pour env. 10 minutes. Eteindre le four, laisser reposer le poulet et les légumes pendant 5-10 minutes.
5. Saupoudrer le poulet et les légumes de persil, servir avec les quartiers de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
389 kcal, LIPIDES 19 g, GLUCIDES 13 g,
PROTÉINES 38 g



ENV. 20 MIN.



ENV. 35 MIN.



POUR 4 PERS.

