

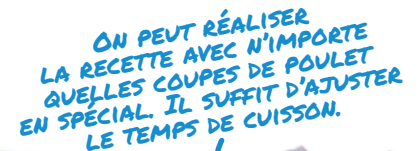
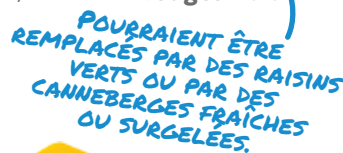
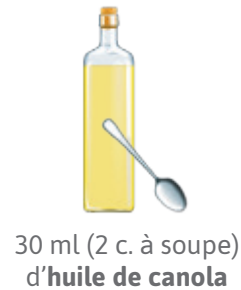
Poulet rôti au rutabaga et aux raisins

Préparation	15 minutes
Cuisson	60 minutes
Portions	5
Coût (portion)	2,08 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin, grand bol, petit couteau tranchant, pinces, cuillère.

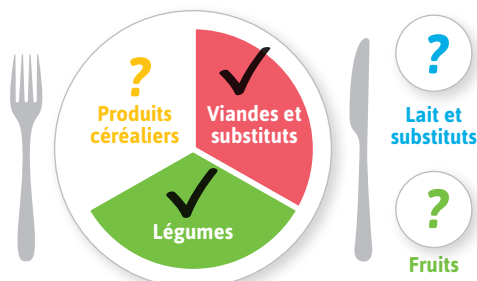


Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

Ingrédients



Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un produit céréalier (ex. couscous)

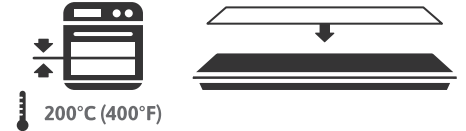
? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1

Placer la grille au milieu du four, préchauffer le four à 200°C (400°F) et tapisser une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier parchemin.



2

Mettre sur la plaque les quartiers d'oignon, les morceaux de rutabaga et les raisins. Ajouter l'huile, puis saler et poivrer. Mélanger et répartir les légumes en une seule couche sur la plaque.



3

Dans un grand bol, mélanger le miel, la sauce soya, l'ail, la moutarde en poudre, le paprika et la cannelle. Saler et poivrer.



4

Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober de la marinade. Déposer les cuisses sur le lit de légumes et verser le reste de la marinade sur le dessus.



5

Cuire au four environ 1 h (ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que sa chair se détache facilement.), en tournant le poulet 2-3 fois durant la cuisson.

Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso -
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca