

## Cuisse de poulet BBQ avec patates rôties

Préparation **30 minutes**

Cuisson **60 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **2,49 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.**

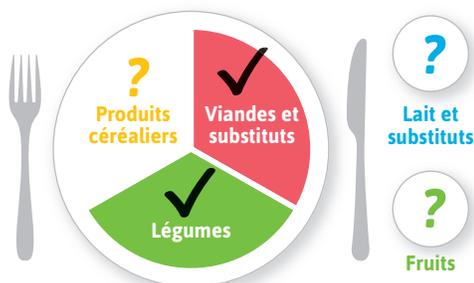
Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grand bol, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), petit bol, cuillère de bois, cuillère, petit chaudron.**



## Ingrédients

|   |   |  |   |   |  |
|---|---|--|---|---|--|
|   |   |                |     |   |  |
| 60 ml (¼ tasse) de <b>ketchup</b>   | 45 ml (3 c. à soupe) de <b>vinaigre de cidre</b>                                    | 30 ml (2 c. à soupe) de <b>cassonade</b>   | 20 ml (4 c. à thé) de <b>moutarde en poudre</b>                                       | 25 ml (5c. à thé) de <b>paprika</b>   | <b>Sel, poivre et sauce piquante</b> de type Tabasco, au goût                        |
|   |  |               |  |  | <i>ON PEUT REMPLACER LE BOUILLON PAR DE L'EAU.</i>                                   |
| 4 <b>cuisse de poulet</b> avec le dos et la peau (environ 1 à 1,25 kg / 2 à 2,5 lb) | 4-5 <b>pommes de terre</b> , pelées et coupées en gros quartiers                    | 60 ml (¼ tasse) d' <b>huile de canola</b> (divisé : 30 ml [2 c. à soupe] + 30 ml [2 c. à soupe]) | 30 ml (2 c. à soupe) de <b>farine tout usage</b>                                      | 375 ml (1½ tasse) de <b>bouillon de poulet</b>  |  |

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



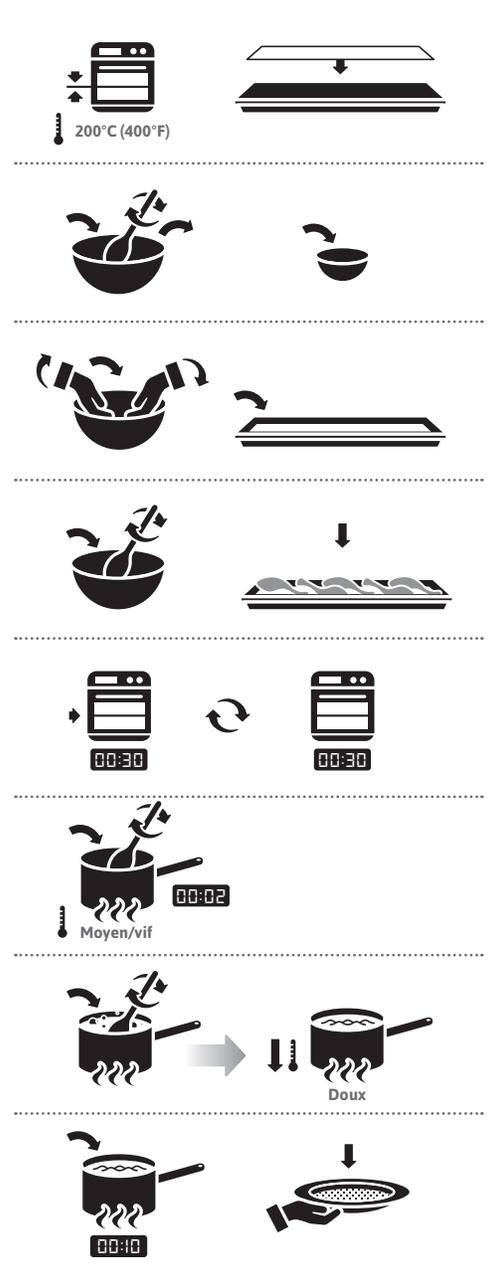
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex.: tranche de pain, couscous, riz)
- ? de légumes (ex.: salade ou crudités) pour compléter la portion ou d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, mélanger le **ketchup**, le **vinaigre de cidre**, la **cassonade**, la **moutarde en poudre**, le **paprika**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante** jusqu'à ce que la texture soit uniforme. Mettre de côté **125 ml (½ tasse) de cette sauce barbecue** dans un petit bol.
- 3 Frotter une à une les **cuisse de poulet** dans le grand bol pour les enrober de sauce et les déposer sur la plaque.
- 4 Dans le même bol, ajouter les quartiers de **potatoes**, **30 ml (2 c. à soupe) d'huile**, du **sel** et du **poivre**. Mélanger. Répartir les quartiers de pommes de terre en une seule couche autour des cuisses sur la plaque.
- 5 Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que sa chair se détache facilement, en tournant le poulet au moins une fois durant la cuisson.
- 6 Dans un petit chaudron, chauffer **30 ml (2 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif. Ajouter la **farine** et cuire 2 minutes en brassant, jusqu'à ce que le mélange devienne beige.
- 7 Ajouter le **bouillon de poulet**, porter à ébullition en mélangeant constamment et baisser le feu à doux.
- 8 Ajouter la **sauce** mise de côté et laisser chauffer 10 minutes, jusqu'à ce que la texture de la sauce ait épaissi à votre goût. Servir avec le poulet.



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](http://fondationolo.ca)