

## Plat principal

**Portions :** 5

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 1 h

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

# Poulet rôti au rutabaga et aux pommes



2 **oignons jaunes**, pelés et coupés en quartiers



1 **rutabaga**, pelé et coupé en gros cubes

**Vous pouvez le remplacer par des pommes de terre, des patates douces, des carottes ou du panais.**



500 ml (2 tasses) de **pommes**, pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)

**Choisissez des pommes qui gardent leur forme à la cuisson (ex.: Cortland, Empire et Spartan).**



30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de canola**



**Sel et poivre**, au goût



30 ml (2 c. à soupe) de **cassonade**



15 ml (1 c. à soupe) d'**eau**



5 ml (1 c. à thé) de **sauce soya**



1 gousse d'**ail**, pelée et hachée



5 ml (1 c. à thé) de **moutarde en poudre**



5 ml (1 c. à thé) de **paprika**



2,5 ml (½ c. à thé) de **cannelle moulue**



4 **cuisses de poulet** [environ 1 kg / 2 lb]

**Vous pouvez prendre une autre coupe de poulet en ajustant le temps de cuisson.**

## On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex.: couscous)
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque de cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Sur la plaque, mélanger les **oignons**, le **rutabaga**, les  **pommes**, l'**huile**, le **sel** et le **poivre**, puis étendre les aliments en une seule couche.
- 3 Dans un grand bol, mélanger à la cuillère la **cassonade**, l'**eau**, la **sauce soya**, l'**ail**, la **moutarde en poudre**, le **paprika** et la **cannelle**. Ajouter les **cuisses de poulet** et bien les enrober avec la sauce.
- 4 Déposer les cuisses de poulet sur les légumes et verser le reste de la sauce sur le dessus.
- 5 Cuire au four 60 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement.

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

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients
- Étendre les aliments sur la plaque

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les cuillères à mesurer