



POULET RÔTI ET POMMES GRENAILLE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 POULET DE 1,2KG
1 KG DE POMMES DE TERRE GRENAILLE
1 OIGNON JAUNE
1 CAROTTE
1 CAROTTE
THYM FRAIS
HUILE DE COLZA
SEL
POIVRE

POUR LE ROUX BLANC

20G DE FARINE
10CL D'HUILE DE COLZA

PRÉPARATION

- Laver les pommes de terre et la carotte.
- Éplucher l'oignon.
- Tailler en cubes de 1 cm environ.
- Mettre les pommes de terre sur une plaque allant au four. Saler, poivrer et ajouter un peu d'huile.
- Enfourner à 180 degrés jusqu'à obtenir une belle coloration.
- Disposer le poulet dans un plat allant au four.
- Ajouter les oignons et carottes.
- Assaisonner, huiler et déposer le thym.
- Enfourner pour 50 minutes environ à 180 degrés.
- Arroser à mi-cuisson avec 25 cl d'eau chaude.
- Préparer le roux : mélanger la farine et l'huile.
- A la fin de la cuisson, récupérer le jus.
- Le passer au chinois et lier avec le roux.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 441g - 563 Kcal

Glucides : 39,9g dont Sucres : 2,7g,
Lipides : 25g dont AG Saturés : 5,9g,
Protéines : 44,7g, Sel : 1,5g, Calcium :
30mg, Fer : 2mg, Fibres : 5g

