

5 15

Cuisses de poulet à l'italienne sur la plaque



PRÉSENTÉ PAR :



Passion : les patates! Potatoes!

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

40 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 620; protéines 33 g; matières grasses 30 g; glucides 51 g; fibres 5 g; fer 9 mg; calcium 72 mg; sodium 313 mg

Même les enfants les plus difficiles tomberont sous le charme de cette recette tout-en-un de cuisses de poulet et de patates sur la plaque. Les parents, quant à eux, apprécieront certainement un petit congé de vaisselle bien mérité.

Ingrédients



60 ml (1/4 de tasse) de vinaigrette italienne



60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre balsamique



4 cuisses de poulet



6 pommes de terre rouges
Patates Dolbec
coupées en quartiers



3 demi-poivrons de couleurs variées
coupés en cubes

Prévoir aussi:

- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers

Facultatif:

- 1 brocoli coupé en bouquets

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la vinaigrette italienne avec le vinaigre balsamique.
- 3 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cuisses de poulet et les pommes de terre. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de la moitié de la vinaigrette. Saler et poivrer. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

- 4** Ajouter les poivrons, l'oignon rouge et, si désiré, le brocoli dans le bol contenant le reste de la vinaigrette. Remuer.
- 5** Ajouter les légumes sur la plaque. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la chair des cuisses de poulet se détache facilement de l'os.