

metro



Poulet et légumes rôtis à l'ail

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

6 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:45 CUISSON | 0:55 TEMPS TOTAL

Ingrédients

1 Pot de bouillon de poulet Knorr style maison à teneur réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) Huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) Romarin frais, haché finement

4 Gousses d'ail

2 Courgettes, tranchées

1 Oignon, tranché finement

1 Poivron rouge tranché finement

6 Hauts de cuisse de poulet désossés sans peau

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans un petit bol, mélanger le pot de bouillon de poulet style maison Knorr® à teneur réduite en sodium avec l'huile d'olive et le romarin.

Dans une rôtissoire peu profonde ou un plat de cuisson de 3,5 L (13 po x 9 po), incorporer les ingrédients restants au mélange.

Faire rôtir à découvert pendant 45 minutes.

Retirer le poulet et le déposer dans un plat de service.

Écraser l'ail, puis l'ajouter au mélange de légumes.

Garnir le poulet de légumes, puis l'arroser avec les jus de cuisson dans la rôtissoire.

Source : Knorr

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré

du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
