

# metro



## Repas de poulet et légumes épicés sur plaque au four

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

5 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:40 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

- 8 Morceaux de poulet avec la peau et les os, (pilons, pattes, hauts de cuisse ou poitrine coupée en demies)

---

- 2 Poivrons, (rouges, jaunes ou orange), hachés grossièrement

---

- 1 Gros oignon rouge, haché grossièrement

---

- 2 Pommes de terre rouges, coupées en dés

---

- 15 ml (1 c. à soupe) Huile d'olive

---

- 5 ml (1 c. à thé) Chacun de curcuma moulu, de coriandre moulu, de gingembre moulu, de poudre de chili et d'origan

---

### Préparation

La préparation de ce repas est facile et rapide lors d'un soir de semaine et ne nécessite que 5-10 minutes pour hacher les ingrédients. Tout est mélangé ensemble sur une plaque à cuisson, ce qui facilite d'autant plus le nettoyage, c'est le four qui fait tout le travail.

Préchauffer le four à 204C (400F). Tapisser une grande plaque à cuisson au four de papier d'aluminium.

Mélanger les morceaux de poulet, les poivrons, oignons et pommes de terre hachés en badigeonnant le tout de l'huile d'olive et en saupoudrant les épices. Prenez vos mains afin de bien les enrober entièrement. Secouer la plaque afin que les ingrédients se retrouvent répartis en une seule couche.

Placer la plaque sur la grille du milieu dans le four et faire cuire pendant une durée de 30-40 minutes, en retournant le tout à mi-cuisson, jusqu'à ce que le poulet soit d'un brun doré et bien cuit, et que les légumes soient tendres.

### 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.

