



CUISSE DE POULET AU FOUR CAROTTES ET PATATES DOUCES



Ingédients :

Pour 1 personne

- 1 cuisse de poulet
- 220 gr de patates douces
- 100 gr de carottes
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °

- Peler et rincer les patates douces puis les couper en cubes
- Éplucher et rincer les carottes puis les détailler en rondelles
- Déposer la cuisse de poulet dans un plat allant au four (avec 2 CS d'eau)
- Ajouter les patates douces et les carottes
- Saler (légèrement), poivrer et parsemer d'herbes de Provence
- Mettre au four 45 min environ
- Arroser régulièrement avec le jus de cuisson rendu par la cuisson du poulet
- Contrôler la cuisson (les patates douces doivent être fondantes, les carottes tendres et le poulet cuit à coeur)
- Servir dès la sortie du four



Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

