POULET A LA BROCHE ET SES ACCOMPAGNEMENTS

Samedi 15 juillet 2017

Un grand classique

Poulet à la broche et ses accompagnements pour 4 personnes et 7pp- 6 sp par part

-1 poulet *

-400 g de pommes de terre nouvelles*

-400 g de haricots verts frais*

-400 g de courgettes *

-2 cuillerées à café d’huile

-30 ml de lait écrémé*

-2 branches de romarin

-3 gousses d’ail*

-1 bouquet de persil*

-sel poivre

Piquer la peau du poulet, le badigeonner de lait, l’assaisonner, le garnir de branches de romarin, l’embrocher et le placer mode broche au four température 220 °.Le laisser cuire une bonne heure

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en rondelles .Réserver.

Équeuter les haricots verts, les cuire 10 minutes à l’eau bouillante salée, les égoutter, les refroidir à l’eau froide. Réserver.

Dans une sauteuse, chauffer l’huile et faire revenir à feu vif les courgettes coupées en dés et non pelées pendant 5 à 8 minutes.

Puis rajouter dans la sauteuse les rondelles de pommes de terre, les haricots verts et mélanger le tout. Rectifier l’assaisonnement et saupoudrer d’ail et de persil ciselés

Sortir le poulet du four, le poser sur un grand plat et l’entourer de la poêlée de légumes et pommes de terre.

Le fait de piquer la peau et de l’enduire de lait permet à la graisse de s’écouler et de griller sans ajout de MG

Pour un four à chaleur tournante, pas de gril mais le poulet cuit très bien dans un plat sans ajout de MG en procédant de

la même façon

Pour le repas : ½ petit melon (0pp- 0 sp) –poulet à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp)-1 gâteau : une polonaise : nombre de pp ou de sp ? 8 ou 10 je ne sais pas …si quelqu’un peut me donner le compte exact, je suis preneuse.

Très bon samedi et dansez bien