

Couscous revisité au poulet

INGRÉDIENTS

- 1 panais (120g environ)
- 2 poivrons (280g environ)
- 1 navet boule d'or (320g environ)
- 320g de pois chiche en conserve
- 1 càc de concentré de tomates
- 500mL de bouillon de volaille
- 200g de semoule de blé dur complète
- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon (environ 100g)
- 1 gousse d'ail
- 40mL d'huile d'olive
- 1 càs de ras-el-hanout
- 1 feuille de laurier



PRÉPARATION



- Faire cuire les cuisses de poulet au four 45 minutes à 200°C.
- Préparez la semoule comme indiqué sur l'emballage (sans ajout de matière grasse).
- Epluchez l'ail ainsi que l'oignon et coupez le. Ecrasez la gousse d'ail avec une lame d'un couteau. Mettez-la à mijoter avec l'huile d'olive, le ras-el-hanout et le laurier pendant 4 minutes.
- Ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux, le bouillon et le concentré de tomates. Salez et poivrez puis laissez mijoter pendant 40 minutes sur feux doux.
- Ajoutez les pois chiches et les cuisses de poulet 8 minutes avant la fin de la cuisson.



Atouts Nutritionnels

Plat complet en protéines animales et végétales, riche en fibres, en vitamines et antioxydants. Le panais et le navet boule d'or apportent une bonne quantité d'oligo-éléments et de potassium.

Valeurs nutritionnelles par portion :

527 Kcal

Protéines : 36,6g

Glucides : 59g

Lipides : 14,6g