

Poulet au zaatar sur la plaque

Préparer un souper sur la plaque est un moyen simple de mettre le souper sur la table et de réduire le gaspillage alimentaire en transformant des légumes flétris en un repas délicieux. Expérimentez avec différents légumes, aliments protéinés et assaisonnements!



Pour enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet désossées, sans peau (environ 450 g)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
- 30 ml (2 c. à soupe) de mélange d'épices zaatar
- 18 petites pommes de terre nouvelles, coupées en deux (environ 450 g/1 lb)
- 2 bottes de rapinis, parés, ou de chou vert, paré et les feuilles finement hachées (environ 3 1/4 tasses)
- 375 ml (1 1/2 tasses) de yogourt grec nature 0 %
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron (environ 1 citron)
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron (environ 1 citron)
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu

Préparation

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Dans un grand bol, placer les morceaux de poulet. Verser un filet de 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive, puis saupoudrer les épices zaatar et le zeste de citron sur le poulet. Bien enduire le poulet du mélange.
2. Sur une grande plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les morceaux de poulet sur un côté.
3. Dans un autre bol, ajouter les pommes de terre coupées en deux et 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Bien mélanger pour enrober les pommes de terre et les disposer de l'autre côté de la plaque, le côté plat vers le bas. Assaisonner les pommes de terre et le poulet avec 2 ml (1/2 c. à thé) de sel et tout le poivre. Faire cuire pendant 20 minutes, puis retirer du four.
4. Dans le même bol, mélanger les rapinis ou le chou vert et les 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive restants pour enrober les légumes verts. Placez les légumes verts sur le poulet et les pommes de terre sur la plaque de cuisson. Remettre au four, baisser la température à 74 °C (165 °F) et faire cuire entre 8 et 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les légumes verts soient tendres et que le poulet soit bien cuit.
5. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et l'origan séché et bien mélanger. Verser le jus de citron sur les légumes verts et servir en accompagnement.

Trucs

- ✓ Gagnez du temps en lavant et en coupant les légumes la veille. Vous n'avez pas de légumes frais à votre disposition? Utilisez un sac de macédoine de légumes surgelés.
- ✓ Vos petits chefs peuvent aider à rincer les patates et les rapinis. Les enfants plus âgés peuvent couper les patates et presser le jus de citron.
- ✓ Changez de protéines! Essayez plutôt des crevettes ou du tofu en dés. Si vous utilisez des restes de protéines cuites, sautez l'étape 1.
- ✓ Assaisonnez avec vos herbes et épices préférées. Essayez du thym séché, de la poudre d'ail ou de la poudre de chili pour ajouter un peu de piquant.



Santé
Canada Health
Canada

Canada