

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

4 PORTIONS

POULET AU FOUR TOUT-EN-UN

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de chou-fleur en bouquets

2 tasses de chou rouge haché grossièrement

2 c. à soupe d'huile de canola

2 c. à soupe d'ail émincé

2 c. à soupe d'oignon émincé

4 cuisses de poulet

4 c. à thé de mayonnaise

1 c. à thé de poudre de cari

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

4 éq. protéines + 1 éq. légumes

Calories	339 Kcal
Protéines	29 g
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Lipides	21 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	147 mg
Sodium	167 mg
Potassium	573 mg
Phosphore	273 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Tapisser une grande tôle à biscuits de papier d'aluminium.
- 3 Déposer les légumes sur la tôle et les mélanger pour les enduire d'huile, d'ail et d'oignon. Disposer les légumes en couronne en ménageant un espace au centre pour les cuisses de poulet.
- 4 Déposer les cuisses de poulet au centre en laissant un peu d'espace entre chaque cuisse.
- 5 À l'aide d'une cuillère, enduire le dessus de chaque cuisse d'une légère couche de mayonnaise et saupoudrer de poudre de cari.
- 6 Cuire au four pendant 35 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la température interne atteigne 165 °F.
- 7 Faire dorer le poulet et les légumes sous le grill pendant environ 5 minutes.
- 8 Arroser les légumes de jus de citron pour en rehausser la saveur, au goût, et servir.