

Les recettes de l'assiette optimale

Cuisse de poulet braisée, ratatouille, couscous et soupe de légumes



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale	
Energie	450 kcal		
Protéines	31 g	28%	
Glucides	51 g	45%	
Graisses	14 g	27%	

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.viandesuisse.ch/alimentation et www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 09.2013

Les recettes de l'assiette optimale

Cuisse de poulet braisée, ratatouille, couscous et soupe de légumes

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 35 minutes

Ingrédients

Soupe de légumes:

- 1 Chou-rave
- 2 Grosses carottes
- 120 g Petits pois (surgelés)
- 2,5 cs Maïzena
- 1200 ml Eau
- Grains de poivre, grains de piment, feuilles de laurier
- Sel

Poulet:

- 4 Petites cuisses de poulet suisse
- Paprika en poudre
- Sel
- 1 cs Huile d'olive

Couscous:

- 200 g Couscous sec
- 2 cc Huile de colza
- Sel
- 2 dl Eau



Ratatouille:

- 1 Oignon moyen
- 1 Petite aubergine
- ½ Poivron
- 1 cs Huile d'olive
- 2 Gousses d'ail
- 2 cs Raisins secs
- 2 dl Bouillon de légumes
- 1 branche Romarin

Réalisation

Peler le chou-rave et les carottes pour la soupe, les couper en petits morceaux et les cuire dans l'eau avec les épices. Ajouter les petits pois tout à la fin, faire cuire et mixer le tout en purée. Mélanger la maïzena avec un peu d'eau froide, et lier et assaisonner la soupe selon son goût.

Mélanger le paprika avec du sel et 1 cs d'huile d'olive. Badigeonner les cuisses de poulet de cette préparation.

Peler les oignons et les couper en rondelles; couper l'aubergine et le poivron en gros dés et peler l'ail. Faire chauffer 1 cs d'huile d'olive dans une poêle, y faire suer les ingrédients préparés avec les raisins secs et le romarin, déglacer avec le vin blanc et verser le tout dans un plat allant au four. Y déposer les cuisses de poulet et faire cuire dans un four préchauffé à 200 degrés pendant env. 25 minutes.

Porter l'eau à ébullition, verser le couscous, couvrir et laisser gonfler env. 5 minutes. Affiner ensuite avec du sel et de l'huile de colza.

Dresser les cuisses de poulet sur la ratatouille avec le couscous et servir la soupe de légumes avec le plat.