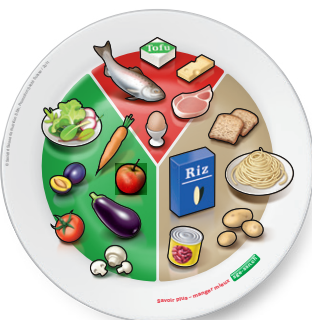




Les recettes de l'assiette optimale

Coquelets au citron – carottes, pommes de terre au four et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	620 kcal	
Protéines	31 g	
Glucides	51 g	
Graisses	30 g	

En % de l'énergie totale

20%
33%
44%

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 viandesuisse.ch/assietteoptimale et sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



Les recettes de l'assiette optimale

Coquelets au citron – carottes, pommes de terre au four et salade

Pour 4 portions

Temps de préparation: env. 30 minutes

Rôti au four: env. 60 minutes

Ingrédients:

2	Petits coquelets suisses (½ par personne)
3 cs	Huile d'olive
½ cc	Paprika en poudre doux
	Sel
1 kg	Carottes pelées coupées en rondelles
2	Citrons bio
800 g	Pommes de terre fermes à la cuisson, lavées et coupées en quatre
1-2 cs	Huile d'olive
	Sel
	Aiguilles de romarin

Salade:

200 g Salade verte lavée

Sauce:

2 cs	Huile de colza ou d'olive
2 cs	Vinaigre balsamique blanc
1 cc	Moutarde
	Sel, poivre



Préparation:

Mélanger l'huile d'olive, le paprika en poudre et le sel. Badigeonner uniformément les coquelets avec cette préparation et les mettre dans une cocotte.

Laver les citrons à l'eau chaude, prélever le zeste à l'aide d'un économe, retirer la partie blanche de la peau et découper la pulpe en morceaux. Badigeonner les quarts de pommes de terre d'huile d'olive, saler puis les déposer dans la cocotte avec les tranches de carottes, le zeste et la pulpe de citron et les aiguilles de romarin.

Faire cuire le tout 50 minutes au four préchauffé à 180 degrés. Retirer du four, découper les coquelets en deux et dresser avec les carottes et les pommes de terre. Mélanger la salade verte et la sauce et servir avec le plat.