

## Recette facile

# POULET RÔTI AUX LÉGUMES DE SAISON

- **Énergie** : 100 kcal
- **Protéines** : 28 g
- **Lipides** : 22 g
- **Glucides** : 15 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 4 cuisses de poulet
- \* 4 carottes
- \* 2 poireaux
- \* 4 navets
- \* 1 oignon
- \* 2 gousses d'ail
- \* 2 branches de thym
- \* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- \* Sel et poivre

## USTENSILES

- \* Plat à rôtir
- \* Couteau
- \* Planche à découper
- \* Cuillère en bois

## ÉTAPES

- 1 Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).
- 2 Éplucher et couper les carottes, les poireaux et les navets en morceaux.
- 3 Éplucher l'oignon et l'ail, puis les émincer finement.
- 4 Dans un plat à rôtir, déposer les cuisses de poulet, les légumes coupés, l'oignon et l'ail.
- 5 Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, et ajouter les branches de thym.
- 6 Enfourner pour 45 minutes, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.
- 7 Vérifier la cuisson du poulet (il doit être doré et la chair doit être bien cuite).