



Poêlée de poulet épicé au citron aux pommes de terre



10 ingrédients



30 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 400°F (205°C) et tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin. Coupez la moitié du citron en tranches et mettez de côté.
2. Ajoutez le poulet, les pommes de terre, les tomates, l'huile d'olive, le curcuma, le piment de la Jamaïque et le sel marin sur la plaque de cuisson. Pressez le jus du citron restant sur le dessus et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé. Disposez les tranches de citron sur le dessus et faites cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Découpez le poulet en tranches et garnissez-les de yogourt et de persil. Appréciez !

INGRÉDIENTS

- 1 Citron (réparti)
- 1 lb Poitrine de poulet
- 5 tasses Mini pommes de terre (en quartiers)
- 2 tasses Tomates cerises (coupées en deux)
- 1 cuillère à soupe Huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café Curcuma
- 1/2 cuillère à café Piment de la Jamaïque moulu
- 1/2 cuillère à café Sel de mer
- 1/2 tasse Yogourt grec nature
- 1/2 tasse Persil (haché)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	354	Cholestérol	87mg
Graisse	7g	Sodium	383mg
Carbs	39g	Vitamine A	1457IU
Fibre	5g	Vitamine C	64mg
Sucre	5g	Calcium	112mg
Protéine	33g	Fer	3mg