

LES RECETTES DU RESTO'



LÉGUMES RÔTIS ET SAUTÉ DE POULET PERSILLÉ

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Ingrédients 4

- › 400g de poulet
- › 250g de navets
- › 250g de pommes de terre
- › 250g de carottes
- › 500g de blettes
- › 3 branches de romarin
- › Ail / Persil
- › Huile d'olive
- › Sel & poivre

Les conseils du chef

BIENFAITS *La blette assure un excellent apport en potassium et en fer (régule la tension artérielle)*

ASTUCE *Les côtes, les feuilles : tout se consomme dans la blette !*

NUTRITION *Les fibres contenues dans la blette ont un rôle régulateur sur le transit intestinal.*



Étapes

Les légumes

- › Pelez les légumes et nettoyez-les.
- › Coupez-les en bâtonnets.
- › Disposez-les sur une plaque.
- › Ajoutez-y l'huile d'olive, les aiguilles de romarin, le sel et le poivre.
- › Mélangez les légumes.
- › Enfournez 20 minutes à 180°C.

Le poulet

- › Découpez le poulet.
- › Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- › Faites-y revenir le poulet pendant 15 minutes.
- › Remuez souvent.
- › En fin de cuisson ajoutez l'ail et le persil préalablement émincés. Attention à ne pas les faire brûler !

RECETTE À REFAIRE TOUTE L'ANNÉE !

Il suffit d'adapter avec des légumes de saison (aubergine et courgette en été, butternut en automne, panais en hiver...)



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr