

## Meli Melo de légumes rôtis et poulet aux épices

Saison



Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à  
déclaration obligatoire (ADO) :

**Aucun allergène à déclaration  
obligatoire dans ce plat**

### Ingredients

4  
pers.

**450 g** de filet de poulet  
**750 g** de pomme de terre rouge  
**500 g** de carottes  
**550 g** de navet  
**450 g** de courgettes  
**1** oignon rouge  
**1 C** à café rase de thym séché  
**½ C** à café de graines de cumin  
**1 C** à café rase de curry  
**1 C** à café rase de curcuma  
**1** pincée de coriandre en poudre  
**5 C** à soupe d'huile d'olive (ou tournesol)  
sel/poivre ou "5 baies"  
**En option** : coriandre fraîche

### Coût

**2,10€ / pers.**  
pour un plat complet

estimé achat  
matières premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)



### Temps

**1h00**  
de préparation

dont **40 min**  
de cuisson



## Meli Melo de légumes rôtis et poulet aux épices

### Préparation

- Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° (th 6).
- Dans un grand saladier ou "cul de poule" préparer la marinade ; mettre : huile, thym, cumin, curry, curcuma, coriandre en poudre, poivre ou "5 baies". Mélanger.
- Couper les filets de poulet en lamelles ; mettre avec la marinade.
- Laver et éplucher les légumes : oignon, navets, carottes et courgettes.
- Emincer l'oignon ; couper les navets en 6 ou 8 selon la taille ; avec les courgettes et les carottes faire des tronçons de 1 cm environ.
- Mettre tous les légumes dans le saladier et bien mélanger avec la marinade.
- Prendre le "lèchefrite" et déposer une grande feuille de papier cuisson. Déposer le mélange et bien étaler.
- Faire cuire environ 40 min ; mélanger 1 ou 2 fois au cours de la cuisson. Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau.
- Après cuisson, goûter et ajouter le sel. Mélanger.
- Dresser dans un plat ou dans des assiettes ; ajouter la coriandre fraîche lavée et ciselée.

### Alternatives et astuces

- **Autres légumes printemps /été :** fonds d'artichaut, aubergines, bettes, betteraves crues, brocolis, chou-fleur, céleri branche ou rave, champignons, endives, fenouil, blanc de poireau, poivrons, tomates.
- **Autres légumes automne/hiver :** bettes, betteraves crues, brocolis, céleri rave et branche, champignons, chou-fleur, chou romanesco, citrouille, courges, endives, fenouil, panais, pâtisson, blanc de poireau, potimarron, topinambour.
- Remplacer les pommes de terre rouges par des "grenailles" et garder la peau.
- **Remplacer le poulet par :** cuisse de poulet, dinde, saumon ou autre poisson ferme, boulettes de bœuf ou veau kefta, magret de canard, agneau, sauté de porc émincé, lapin.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :** viande/poisson/œuf, légumes, féculents.

**Ce plat apporte par personne :**  
environ 150 g de féculents cuits  
150 g de légumes cuits  
100 g de viande/poisson/œuf cuit.

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter un produit laitier et un fruit.

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
Le repas doit être complet et équilibré.  
Légumes et féculents sont associés dans le plat.  
Les légumes sont riches en fibres, et un repas riche en fibres améliore la glycémie.  
Ce plat apporte 30 g de glucides/personne.

### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Le poulet est pauvre en acides gras saturés et la recette n'utilise pas d'autres ingrédients riches en acides gras saturés, d'où l'intérêt de faire la cuisine avec de l'huile et non du beurre.

### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On n'ajoute pas de sel dans le plat ; chacun en rajoute dans son assiette  
**ATTENTION :** dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

