



PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

4 PORTIONS

CUISSE DE POULET MOUTARDE ET CITRON À LA PLAQUE

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron

2 gousses d'ail hachées

1 c. à thé de basilic séché

4 cuisses de poulet* (454 g)

3 tasses de légumes surgelés style mélange Californien (brocolis, choux-fleurs, carottes)

1 tasse d'oignon rouge émincé

1 tasse d'orzo

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé de zeste de citron

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la moutarde, l'huile, le jus de citron, l'ail et le basilic séché. Réserver.
- 3 Déposer les cuisses de poulet sur une plaque à cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin ou d'un tapis en silicone. Détacher délicatement la peau du poulet et insérer la moitié de la préparation à la moutarde sous la peau. Ajouter les légumes surgelés et les oignons sur la plaque de cuisson et verser le reste de la marinade sur les légumes. Mélanger pour enrober.
- 4 Cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que la température interne atteigne 165 °F.
- 5 Entre-temps, cuire l'orzo selon les instructions du fabricant. Égoutter et ajouter l'huile d'olive et le zeste de citron. Poivrer au goût. Servir avec le poulet et les légumes grillés*.

* Vous pouvez également utiliser des cuisses ou des pilons de poulet avec peau pour cette recette.

** Réservez ½ tasse de légumes cuits et utilisez-les pour la recette d'omelette à la page 8.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

4 éq. protéine + 2 éq. féculent
+ 2 éq. légume

Calories	492 Kcal
Protéines	37 g
Glucides	42 g
Fibres	6 g
Lipides	20 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	145 mg
Sodium	216 mg
Potassium	708 mg
Phosphore	308 mg