



POULET AUX NAVETS ET À L'ÉRABLE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 tasses de navet (rutabaga) en quartiers

3/4 tasse de poivron rouge en dés

1 lb de poitrines de poulet désossées, en cubes de 1 po

1 c. à soupe de farine

Poivre noir, au goût

2 c. à thé d'huile végétale

3 gousses d'ail hachées

1 c. à thé de thym

1 c. à thé de romarin frais, haché (ou séché)

1 c. à soupe de persil haché

1 c. à thé de graines de moutarde

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

2 c. à soupe de sirop d'érable

1/4 tasse d'eau

Poivre noir, au goût

Valeur nutritive	
PAR PORTION (1/4 de la recette)	
Équivalences rénales :	
3 éq. protéine + 2 éq. légume	
Calories	216 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	15 g
Fibres	1,6 g
Lipides	5 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	65 mg
Sodium	71 mg
Potassium	550 mg
Phosphore	301 mg

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Blanchir le navet dans l'eau bouillante 5 minutes.
Égoutter le navet et jeter l'eau.
Disposer le navet dans un plat allant au four. Ajouter les poivrons.
- 3 Passer les cubes de poulet dans la farine et les poivrer.
- 4 Dans un poêlon à revêtement antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire dorer le poulet (5 minutes).
- 5 Mélanger l'ail, les herbes, les graines de moutarde, le vinaigre, le sirop et l'eau. Verser ce mélange sur le poulet et réchauffer.
Transférer ensuite le tout dans le plat de cuisson, avec le navet et le poivron.
- 6 Cuire au four 25 minutes.