



Poulet rôti aux kaki persiMon^{MD}, fenouil et olives

Les kakis persiMon^{MD}, le fenouil et les olives agrémentent avec bonheur le traditionnel poulet rôti, et ajouteront une touche méditerranéenne à votre prochain souper du dimanche.

Donne 6 portions

Ingrédients

1 poulet entier (1,75 kg / 3 1/2 lb), coupé en 8 morceaux, les poitrines coupées en deux sur la largeur
1 c. à soupe (15 ml) paprika
1 c. à café (5 ml) sel
1/4 c. à café (1 ml) poivre
2 c. à soupe (30 ml) persil, haché
1 kaki persiMon^{MD}, décalotté et coupé en quartiers de 1 cm (1/2 po)
1 bulbe de fenouil, coupé en quartiers de 1 cm (1/2 po)
1/2 tasse (125 ml) olives vertes dénoyautées et coupées en deux
1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive
sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 425 °F.

Recouvrir une plaque à pâtisserie à rebords de papier parchemin.

Placer les morceaux de poulet dans un grand bol. Ajouter le paprika, le sel, le poivre et la moitié du persil; remuer pour enrober.

Déposer le poulet sur la plaque avec la peau vers le bas et cuire au four 20 minutes.

Dans un autre bol, combiner les quartiers de kakis persiMon^{MD}, le fenouil, les olives et le reste du persil.

Ajouter l'huile d'olive, saler, poivrer et remuer pour enrober.

Après les 20 minutes de cuisson, retourner les morceaux de poulet.

Ajouter le kaki persiMon^{MD}, le fenouil et les olives sur la plaque à pâtisserie et cuire 20-25 minutes supplémentaires, en retournant le tout à mi-cuisson.

Cuire jusqu'à ce que le fenouil soit bruni et le poulet cuit à point.

Servir avec du riz ou de la salade.



PAR PORTION : 336 calories, 20 g lipides, 5 g lipides saturés, 89 mg cholestérol, 661 mg sodium, 9 g glucides, 3 g fibres, 4 g sucre, 29 g protéines. % valeur quotidienne : 4 % calcium, 15 % fer, 10 % vitamine A, 15 % vitamine C.