Des ingrédients classiques des habitudes alimentaires des Québécois sont mis à l'honneur : la pomme de terre et le poulet bio du Québec! Extrêmement versatiles, ces ingrédients peuvent se retrouver dans une multitude de recettes et peuvent être consommés de mille et une façons.

Notre chef a choisi de préparer un savoureux poulet à la Portugaise accompagné de délicieuses pommes de terre en quartiers. Le poulet est une viande maigre (lorsqu'il est consommé sans la peau) et une excellente source de protéines. De plus, il est riche en vitamines du groupe B, notamment en niacine (B3) en pyridoxyne (B6) et en acide panthoténique (B5). Les vitamines du groupe B participent entre autres à la formation de peau et de tissus dans le corps, ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire.

Les pommes de terre quant à elles sont particulièrement riches en fibres. Elles aident donc à réguler de façon optimale le transit intestinal, en plus de contribuer à la régulation de la glycémie et à la satiété. De plus, saviez-vous que les pommes de terre ne sont pas considérées comme un légume aux repas ? En effet, avec leur forte teneur en amidon (glucides), les pommes de terre sont plutôt classées dans la catégorie des féculents, au même titre que les pâtes alimentaires, le riz ou le couscous. Mais ne vous inquiétez pas, elles restent biologiquement un légume !

Camille Landry Dt.P Nutritionniste.

Poulet et pommes de terre à la Portugaise

Temps de préparation : 30 min.
Temps de cuisson : 60 min.
Temps de repos : 36 h
Nombre de portions : 6

Ingrédients

1 poulet entier en crapaudine
6 pommes de terre Idaho ou Russet
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
Fleur de sel
2 c. à table (30 ml) de paprika moulu

Saumure
1 L (1000 ml) d'eau
½ tasse (125 ml ou 150 g) de sel
¼ tasse (60 ml) de sucre

1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché
1 c. à soupe (15 ml) de poivre entier
2 gousses d'ail hachées

Marinade
1 c. à thé (5 ml) de piri-piri
1 c. à thé (5 ml) de cumin
1 c. à thé (5 ml) d'épices cajun
1 pincée de paprika
1 pincée de safran
1 pincée de sel
Poivre au goût
1 piment jalapeno
1 c. à table (15 ml) de gingembre frais râpé
1 gousse d'ail écrasée et hachée
Le zeste d'un citron
Le jus d'un citron
¼ tasse (60 ml) de vin rouge

Préparation
Saumurage

1. Mélanger tous les ingrédients de la saumure dans un grand bol;
2. Plonger le poulet dans la préparation de saumure pour 3h;
3. Retirer le poulet de la préparation de saumure, le sécher et le déposer sur une plaque;
4. Laisser à l'air libre au frigo toute la nuit.

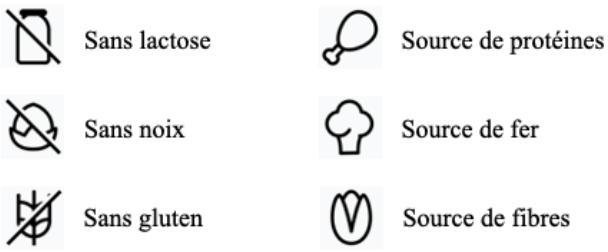
Marinade

1. Au pilon, écraser le piri-piri, le cumin, les épices cajuns, le paprika, le safran, le sel et le poivre;
2. Ajouter le jalapeno, la gousse d'ail et le zeste de citron, puis les éléments liquides (vin rouge et jus de citron) pour obtenir une pâte.

Cuisson et finition

1. Enduire la peau du poulet saumuré de la pâte de marinade et frotter;
2. Laisser mariner entre 4 et 12 heures au réfrigérateur;
3. Pendant ce temps, laver les pommes de terre;
4. Conserver la pelure et couper en quartiers (8 quartiers/pomme de terre);
5. Arroser d'huile d'olive et ajouter de la fleur de sel et du paprika;
6. Pour la cuisson, préchauffer le barbecue à environ 400˚F et le four à 450˚F;
7. Cuire le poulet sur la grille du haut du barbecue de 45 min à 1h et cuire les pommes de terre au four de 30 à 35 minutes. À déguster sans restrictions !

Note : Si vous désirez obtenir plus d'infos sur les recettes ou si vous avez des questions : direction@marchesdici.org. Merci



Valeur nutritive
Pour 336.6 g

Calories 450	% valeur quotidienne *
Lipides 15 g	**20 %**
saturés 3.5 g + trans 0 g	**18 %**
Glucides 35 g	
Fibres 5 g	**18 %**
Sucres 3 g	**3 %**
Protéines 41 g	
Cholestérol 120 mg	
Sodium 130 mg	**6 %**
Potassium 1100 mg	23 %
Calcium 100 mg	8 %
Fer 5 mg	28 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**