



Les plats principaux

Légumes-racines avec filet de poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet
250 grammes de carottes
250 grammes de panais
250 grammes de navets
250 betteraves rouges
1 citron (le jus et le zeste)
1 cuillère à soupe de persil plat (haché fin)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
poudre de paprika
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les légumes en longs morceaux. Mélangez-y le jus de citron, le zeste de citron et 3 cs d'huile d'olive. Mettez les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de poivre et de sel et enfournez 2 minutes à 200°C.

Entretemps assaisonnez les filets de poulet avec le paprika, le poivre et le sel. Rôtissez-les brièvement dans le reste de l'huile d'olive puis déposez-les au-dessus des légumes et vous faites encore cuire le tout pendant un quart d'heure. Saupoudrez de persil avant de servir.

