



Les plats principaux

Poulet rôti avec grenailles et compote de pommes et wrap sans gaspillage

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour le poulet rôti avec grenailles et compote de pommes

1 braadkip (prêt à l'emploi)
3 pommes (jonagold)
600 grammes grenailles
40 grammes de beurre (en dés)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 poignée thym

Pour les wraps

2 wraps
100 grammes carottes râpées
150 grammes d'hummus
1 poivron (en lamelles)
100 grammes de rucola

Méthode de préparation

Pour le poulet rôti

Préchauffez le four à 180°C. Cuisez les grenailles dans de l'eau légèrement salée en 12 minutes. Déposez le poulet rôti cuit dans un plat à four chemisé au beurre.

Égouttez les grenailles, laissez-les refroidir et coupez-les en deux. Coupez les pommes en quartiers, en conservant la peau pour plus de goût. Dans un plat mélangez les quartiers de pommes et les grenailles coupées en deux avec l'huile d'olive et le thym, puis salez et poivrez.

Disposez-les autour du poulet dans le plat à four. Parsemez le poulet de dés de beurre. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium pour éviter qu'il ne sèche. Enfournez 25 minutes au four préchauffé.

Il y en a trop ? Faites-en de délicieux wraps pour votre lunch !

Détachez la viande restante de la carcasse du poulet et conservez-la maximum 2 jours dans une boîte fermée au frigo.

Tartinez votre wrap avec de l'houmous. Disposez ensuite par-dessus les restes de poulet, des carottes râpées, des lamelles de poivron et de roquette. Roulez ensuite le wrap et vous obtenez un délicieux lunch nourrissant.

