Poulet rôti aux carottes et au thym

Blancs de poulet dorés au four sur un lit de carottes parfumées au thym.

50 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

600 g	Poulet, blanc
6 piece	Carotte
3 g	Thym
2 cs	Huile d'olive
3 gousse	Ail
3 g	Sel de table
1 g	Poivre noir

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les carottes en bâtonnets, l'ail et le thym dans un plat.
   200 °C
2. Posez le poulet assaisonné dessus, arrosez d'huile.
3. Enfournez 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la chair soit bien cuite à cœur.
   35 min

Conseils

Vérifiez toujours la cuisson à cœur de la volaille : aucune trace rosée.

Conservation

2 jours au frigo.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**283 kcal**
Protéines	**34,8 g**
Glucides	**9,9 g**
dont sucres	**4,4 g**
Lipides	**11,0 g**
dont saturés	**1,8 g**
Fibres	**2,8 g**
Sel	**1,1 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Aucun allergène déclaré dans les ingrédients vérifiés.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/poulet-roti-aux-carottes-et-au-thym/