Poulet avec légumes grillés à la sauce harissa

Poulet avec légumes grillés à la sauce harissa

Portions : 10

Prep & Cuisson : 70 minutes

Ingrédients

Légumes grillés à la sauce harissa :
1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive
3 c. à soupe (45 ml) de pâte harissa
2 lb (1 kg) de patates douces, pelées et coupées en morceaux de 1 à 1/2 po (4 cm)
2 lb (1 kg) de carottes, pelées et coupées en morceaux de 1 à 1/2 po (4 cm)
2 lb (1 kg) de panais, pelés et coupés en morceaux de 1 à 1/2 po (4 cm)

Yogourt à la menthe :
1 tasse (250 ml) de yogourt nature
1/4 tasse (60 ml) de menthe finement hachée
1/4 c. à thé (1 ml) de cumin en poudre
1 pincée de sel

Présentation :
10 Poitrine de poulet rôtie au four entièrement cuite 90g de Reuven (code produit 11590)

Instructions pour la préparation

Légumes grillés à la sauce harissa : Fouetter ensemble l'huile d'olive et la pâte harissa. Mélanger avec les patates douces, les carottes et les panais. Placer sur une plaque à pâtisserie graissée. Rôtir à 425 ° F (220 ° C) pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.

Yogourt à la menthe : Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec la menthe, le cumin et le sel. Mettre de côté.

Présentation : Préparer les Poitrine de poulet rôtie au four selon les indications sur l'emballage Pour chaque portion, placer 3/4 tasse (175 ml) de légumes grillés sur une plaque. Ajouter 1 poitrine de poulet cuite et 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt à la menthe.