



Poulet grillé aux légumes

Durée de préparation : env. 1h

Ingrédients

- 1 Poulet entier
- 1 Fenouil coupé en dés
- 2 Gousses d'ail coupées en deux
- 2 Poivrons rouges coupés en dés
- 5 Tomates coupées en dés
- 2 Courgettes coupées en dés
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Préparation

1^{ère} étape

Saler et poivrer le poulet. Le poser sur une plaque de four et le cuire au four pendant 30 minutes à 180°C.

2^{ème} étape

Entre temps : laver les légumes et les couper en dés. Eplucher l'ail et le couper en deux dans le sens de la longueur (ou, au choix, le passer au presse-ail), mettre le tout dans un saladier et mélanger avec l'huile d'olive. Saler.



Préparation

3^{ème} étape

Ajouter les légumes au poulet et laisser cuire le tout une demi-heure de plus au four.

Conseil : servir de préférence avec de la purée de pomme de terre ou de la polenta.