



# Gratin de poulet et légumes façon kebab

accompagné de tomates et fromage

**ÉQUILIBRÉ** 45 min. • À consommer dans les 5 jours

## ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine  
3 recettes équilibrées,  
faibles en calories et riches  
en bienfaits.



Pomme de terre  
à chair ferme



Oignon rouge



Aiguillettes de  
poulet marinées



Salade



Tomate



Gouda Mi-Vieux râpé



Gousse d'ail



Persil frais



Yaourt léger

### Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique blanc,  
poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Plaque recouverte de papier sulfurisé, bol, poêle, petit bol, essuie-tout, saladier

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aiguillettes de poulet marinées* (g)	100	200	300	400	500	600
Salade* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Gouda Mi-Vieux râpé* (g 7)	10	25	35	50	60	75
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt léger* (g 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2496 / 597	365 / 87
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	6,2	0,9
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	8,4	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	0,6	0,1

### Allergènes :

7) Lait/Lactose

**Peut contenir des traces de :** 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque



### 1. Préparer les frites

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en lamelles de ½ à 1 cm (comme de grosses frites). Épongez les frites avec de l'essuie-tout, puis, dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez les frites sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, voire plus si vous les aimez croustillantes. Retournez-les à mi-cuisson.



### 2. Cuire le poulet

Taillez l'**oignon** rouge en demi-rondelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez le poulet et faites-le cuire 5 à 8 minutes.



### 3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez le **persil frisé**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et le **persil**, puis salez et poivrez (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Faites attention à ne pas mettre trop d'ail, très piquant quand il est cru.



### 4. Préparer la salade

Pendant ce temps, coupez la **salade** en fines lanières et la **tomate** en morceaux. Dans le saladier, mélangez les deux à ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, puis salez et poivrez.



### 5. Composer le 'kebab'

Disposez la salade dans de petits plats ou des assiettes résistantes au four : une par personne. Recouvrez-les avec les frites, puis le **poulet**. Saupoudrez de **fromage râpé** et enfournez le tout 5 minutes pour qu'il puisse fondre.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est aussi pauvre en sel et graisses saturées.



### 6. Servir

Servez le kebab avec la sauce à l'**ail**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Un kebab classique contient plus de 1 000 kcal. Cette variante en compte moins de 600, grâce à différentes adaptations (yaourt maigre, filet de poulet par exemple). Notre kebab contient aussi beaucoup plus de légumes !

**Bon appétit !**

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.