

Poulet citron-ail avec brocoli rôti

Poulet et brocoli sur plaque au four dans une huile vive au citron et à l'ail. Faible en glucides, riche en protéines, et parfaitement équilibré pour une glycémie stable avec une préparation minimale.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 2

GL 2.5 / GI 18

Ingrédients

boneless, or substitute 2 medium chicken breasts Cuisse de poulet

cut into medium florets Brocoli

Huile d'olive

minced Ail

zest and juice, approximately 30ml juice Citron

to taste Sel

to taste Poivre noir

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 210°C chaleur tournante ou 220°C chaleur statique. Préparez une grande plaque à rebords en la recouvrant de papier sulfurisé.

Step 2

Dans un grand saladier, fouettez ensemble l'huile d'olive, l'ail haché, le zeste de citron et la moitié du jus de citron frais. Assaisonnez généreusement le mélange avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu, créant ainsi une base de marinade aromatique.

Step 3

Coupez les cuisses de poulet en morceaux d'environ 5 centimètres pour assurer une cuisson uniforme. Si vous utilisez des blancs de poulet à la place, vous pouvez les laisser entiers ou les couper en deux selon leur épaisseur.

Step 4

Ajoutez les morceaux de poulet et les bouquets de brocoli dans le saladier avec le mélange citron-ail. Mélangez bien le tout avec vos mains ou des pinces jusqu'à ce que chaque morceau soit uniformément enrobé d'huile assaisonnée.

Step 5

Disposez le poulet et le brocoli en une seule couche sur votre plaque préparée, en veillant à ce que les morceaux ne se chevauchent pas ou ne s'empilent pas les uns sur les autres. Un espacement correct permet le brunissement et le croustillant—utilisez une deuxième plaque si nécessaire.

Step 6

Faites rôtir pendant 22 à 25 minutes, en retournant le poulet et le brocoli à mi-cuisson. Le poulet doit atteindre une température interne de 74°C et développer des bords dorés, tandis que les bouquets de brocoli doivent avoir des pointes foncées et croustillantes.

Step 7

Sortir du four et presser immédiatement le jus de citron frais restant sur toute la plaque. Servir chaud, en mangeant d'abord le brocoli pour un meilleur contrôle de la glycémie, suivi du poulet riche en protéines.