

Cuisses de Poulet Marocain Épicées avec Salade de Carottes aux Agrumes

Des cuisses de poulet parfumées à la cannelle avec une farce aux pignons de pin, accompagnées d'une salade rafraîchissante de carottes à l'orange—un festin méditerranéen respectueux de la glycémie.

Préparation: 20 min Cuisson: 40 min Total: 60 min Portions: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingrédients

Divided use - helps regulate blood sugar cannelle moulue

cumin moulu

coriandre moulue

Healthy monounsaturated fat huile d'olive extra vierge

High in fiber and quercetin oignon jaune, finement tranché

Protein and healthy fats slow glucose absorption pignons de pin

Natural sweetness, portion-controlled raisins secs

Vitamin C aids glucose metabolism jus de citron frais

Quality protein for sustained energy cuisses de poulet désossées et sans peau

logifoodcoach.com/recipes/cuisses-de-poulet-marocain-epicees-avec-salade-de-carottes-aux-agrumes

Soluble fiber moderates blood sugar carottes, râpées grossièrement

Whole fruit with fiber intact oranges fraîches

Non-starchy vegetables, unlimited mélange de jeunes pousses et coriandre fraîche

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190°C (375°F/Thermostat 5). Dans un petit bol, mélangez 1 cuillère à café de cannelle avec le cumin et la coriandre moulue, en mélangeant bien pour créer votre mélange d'épices. Mettez de côté la moitié de ce mélange pour une utilisation ultérieure.

Step 2

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon finement tranché et faites cuire 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement doré. Ajoutez les pignons de pin et continuez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les noix soient parfumées et légèrement grillées.

Step 3

Incorporez la moitié du mélange d'épices aux oignons et pignons, puis ajoutez les raisins secs et le jus de la moitié du citron. Faites cuire 1 minute pour permettre aux saveurs de se mélanger, puis retirez du feu et laissez la farce refroidir légèrement.

Step 4

Posez chaque cuisse de poulet à plat sur une surface de travail propre. Placez environ 1-2 cuillères à soupe du mélange de farce tiède au centre de chaque cuisse. Repliez la viande de poulet pour enfermer complètement la farce, puis fixez avec 2-3 cure-dents. Disposez les cuisses farcies dans un plat de rôti antiadhésif avec les cure-dents vers le bas.

Step 5

Versez le jus de citron restant sur les morceaux de poulet, puis saupoudrez régulièrement du mélange d'épices réservé. Rôtissez au four préchauffé pendant 30-35 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit, doré et atteigne une température interne de 75°C (165°F).

Step 6

Pendant que le poulet rôtit, préparez la salade. Placez les carottes râpées dans un grand bol à mélanger. À l'aide d'un couteau aiguisé, enlevez soigneusement toute la peau et la membrane blanche des oranges. En travaillant au-dessus du bol pour récupérer les jus, coupez entre les membranes pour libérer les segments d'orange, en les laissant tomber dans les carottes.

Step 7

Ajoutez la cuillère à café restante de cannelle au mélange de carottes ainsi que du poivre noir fraîchement moulu au goût. Mélangez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien combiné. Le jus d'orange naturel créera une vinaigrette légère.

Step 8

Pour servir, disposez un lit de jeunes pousses mélangées sur chacune des 4 assiettes. Garnissez avec des portions généreuses de la salade de carottes-orange et saupoudrez de feuilles de coriandre fraîche. Retirez les cure-dents des cuisses de poulet et placez 2 morceaux à côté de chaque salade. Servez immédiatement pendant que le poulet est chaud et la salade est croustillante.