

# Poulet rôti aux herbes et légumes racines à faible index glycémique

*Un poulet rôti succulent accompagné de légumes riches en fibres pour un repas équilibré qui aide à maintenir une glycémie stable, tout en étant savoureux et nourrissant.*

Préparation: 15 min

Cuisson: 90 min

Total: 105 min

Portions: 4

**GL 10.9 / GI 43**

## Ingédients

**approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar** poulet entier

**heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption** huile d'olive pour le poulet

**aromatic herb with antioxidant properties** thym séché

**to taste for seasoning** sel de mer et poivre noir

**halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar** citron

**moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene** patate douce, épluchée et coupée en morceaux

**low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A** carottes, épluchées et coupées en morceaux

**low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber** gros oignon, coupé en quartiers

[logifoodcoach.com/recipes/poulet-roti-aux-herbes-et-legumes-racines-a-faible-index-glycемique](http://logifoodcoach.com/recipes/poulet-roti-aux-herbes-et-legumes-racines-a-faible-index-glycемique)

**low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted** potiron, coupé en morceaux

**enhances nutrient absorption and provides healthy fats** huile d'olive pour les légumes

**low GI (48), contains resistant starch and plant protein** petits pois surgelés

## Instructions

---

### Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 180°C (chaleur tournante). Préparez un grand plat à rôtir antiadhésif ou tapissez un plat ordinaire de papier cuisson.

### Step 2

Sortez le poulet de son emballage et séchez-le complètement avec du papier absorbant, y compris la cavité. Placez le poulet poitrine vers le haut dans votre plat préparé.

### Step 3

Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive sur le poulet et massez-la dans la peau. Assaisonnez généreusement avec le thym séché, le sel de mer et le poivre noir fraîchement moulu. Pressez légèrement les moitiés de citron pour libérer les huiles, puis glissez-les dans la cavité du poulet pour parfumer.

### Step 4

Dans un grand saladier, mélangez la patate douce coupée, les carottes, les quartiers d'oignon et les morceaux de potiron. Arrosez avec la cuillère à soupe d'huile d'olive restante et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Assaisonnez légèrement de sel et de poivre. Disposez les légumes autour du poulet en une seule couche pour une cuisson uniforme.

### Step 5

Couvrez tout le plat sans serrer avec du papier aluminium, en formant une tente pour emprisonner l'humidité. Faites rôtir pendant 60 minutes, en sortant le plat à mi-cuisson pour arroser le poulet avec son propre jus à l'aide d'une cuillère.

---

## **Step 6**

Après 60 minutes, retirez et jetez délicatement le papier aluminium. Remettez le plat au four et poursuivez la cuisson à découvert pendant 30 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la peau du poulet soit dorée et croustillante, et que les légumes soient tendres et caramélisés. Le poulet est cuit lorsqu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse indique 75°C, ou lorsque le jus qui s'écoule est clair.

## **Step 7**

Sortez du four et couvrez le poulet sans serrer avec du papier aluminium. Laissez-le reposer 10 minutes avant de le découper — cela redistribue les jus pour une viande plus tendre et savoureuse.

## **Step 8**

Pendant que le poulet repose, faites cuire les petits pois surgelés à la vapeur ou à l'eau bouillante selon les instructions du paquet, environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore bien verts. Égouttez bien.

## **Step 9**

Découpez le poulet en portions, en retirant la peau si vous le souhaitez pour réduire les graisses saturées. Servez chaque portion avec une belle quantité de légumes rôtis (en veillant à ce que chaque portion contienne environ 50 g de patate douce, 75 g de carottes, 75 g de potiron et de l'oignon selon votre goût) et des petits pois cuits. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez les légumes en premier ou en même temps que la protéine.