

MÊME PAS PEUR !

En cette saison, entre chapeaux et balais de sorcières, toiles d'araignées et squelettes on trouve une courge magique à l'allure parfois effrayante : le potimarron !

Avec sa jolie forme arrondie, sa belle couleur orange, sa chair au léger goût de châtaignes, les petits comme par les grands vont facilement l'adopter ! Et d'un point de vue diététique, c'est tout bon : faible en calories, peu glucidique, riche en bêta-carotène (pré vitamine A) et en potassium !

Alors n'attendez plus ! Cette automne, mettez-le au menu ! Et si vous êtes lassés des soupes et veloutés qui mijotent habituellement dans vos chaudrons, testez cette recette de poulet au potimarron et aux agrumes ! Promis, elle ravira vos papilles et ne vous jettera aucun mauvais sort...

RECETTE DE POULET AU POTIMARRON ET AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES :

- 2 petits oignons
- 1 gros blanc de poulet (250g)
- 2 gousses d'ail
- 200 g pois chiches égouttés (en conserve)
- 1 potimarron de 1 kg (650 g sans peau ni pépins)
- 1 citron et 1 orange non traités
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- 1 càs de ras-el-hanout
- Sel et poivre
- 100 ml de bouillon de légumes
- Persil ou feuilles de coriandre pour garnir



PRÉPARATION :

- Nettoyer les oignons et les gousses d'ail. Emincer l'oignon et presser les gousses d'ail.
- Laver le potimarron, le nettoyer et le découper en cubes.
- Avec une râpe, prélever 2 cuillères à soupe de zeste d'orange et 1 c. à soupe de zeste de citron puis, presser les 2 fruits.
- Découper le blanc de poulet en aiguillettes, faire chauffer l'huile dans une grande poêle (avec couvercle) et y rissoler le poulet.
- Ajouter les oignons et l'ail et laisser colorer.
- Mouiller avec le bouillon de légumes et le jus de fruits, ajouter les cubes de potimarron, les épices et les zestes d'agrumes.
- Couvrir et laisser mijoter une trentaine de minutes.
- Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois chiches rincés et égouttés.
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre et servir décoré avec le persil ou la coriandre.

VALEURS NUTRITIONNELLES :

- Energie : 1435 kJ/ 180 kcal
- Matières grasses : 19 g
- Glucides : 6 g
- Protéines : 20 g
- Fibres : 3,5 g