

# Poulet de Marseille

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Vinaigre de vin rouge	25 ml	2 c. à table
Ail haché	3 gousses	3 gousses
Origan	7 ml	1½ c. à thé
Poivre	1 ml	¼ c. à thé
Huile d'olive	10 ml	2 c. à thé
Oignon rouge coupé en dés	1 moyen	1 moyen
Tomates fraîches, coupées en dés	2 moyennes	2 moyennes
• Poulet, pilons sans peau	8 moyens (1 kg)	8 moyens (2 livres)
• Aubergine coupée en cubes	1 petite	1 petite
Courgette coupée en tranches épaisses	1 moyenne	1 moyenne
Poivron jaune coupé en morceaux	1 moyen	1 moyen
Olives noires	8	8
Sel	au goût	au goût

## MODE DE PRÉPARATION

• Mélanger le vinaigre, l'ail et les assaisonnements. Ajouter l'huile, l'oignon et les tomates ; mélanger.

• Déposer le poulet dans un plat de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) allant au four. Répartir le mélange de tomates sur le poulet\*.

• Répartir les légumes et les olives autour du poulet ; saler. Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) 45 minutes. Régler le four à 200 °C (400 °F) ; poursuivre la cuisson à découvert 30 minutes.

*\*Pour encore plus de saveur, laisser macérer le poulet quelques heures au réfrigérateur avant de continuer la préparation.*

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heure 15 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 14,9 g

Fibres : 4,5 g

Protéines : 22,8 g

Lipides : 10,1 g

