

Plaque de poulet à l'orange du moyen orient
(8 portions)

Ingrédients

- 2 lb de poitrines de poulet désossées coupées en morceaux d'environ 1 pouce
- 1 oignon jaune coupé finement
- 1 sac de petites carottes
- 1 orange coupée en quartiers
- 2 gousses d'ail émincées
- 10 dattes coupées en 3
- 1 racine de gingembre de 1 pouce râpée
- 1/4 de tasse d'huile
- 2 c. à thé de cumin
- 2 c. à thé de coriandre
- 1 ½ c. à soupe de sel
- 1/2 c. à thé de piments broyés
- 1 bouquet de persil

Méthode :

- Préchauffer le four à 450 F.
- Sur une plaque allant au four, déposer le poulet, les oignons, les carottes, les quartiers d'orange, l'ail, les dattes et le gingembre.
- Verser l'huile sur les ingrédients et saupoudrer de votre sac d'épices. Bien mélanger avec les mains pour enrober le poulet et les légumes.
- Cuire au four de 22 à 25 minutes. Les carottes doivent être tendres et le poulet bien cuit.
- Presser le jus des quartiers d'orange avec une pince ou le dos d'une cuillère. Parsemer de persil et servir.