

Poulet portugais faible en FODMAP



Des saveurs alléchantes ont leur place dans un régime faible en FODMAPs. Laissez-vous tenter par ce poulet portugais qui satisfera vos papilles. Pour un repas complet sans FODMAPs, accompagnez-le de riz sauvage et de nos choix d'accompagnement faibles en FODMAP telles des [fèves germées à la coréenne](#) ou encore des [légumes racines cajun rôtis au four](#).

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Temps d'attente 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 7.5

Glucides 2

Fibres 0

Protéines 35

Sodium 200

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de paprika doux

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- Poivre et sel, au goût
- 4 poitrines de poulet (environ 1 kg / 2,2 lb)

- 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge sec
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet sans oignon ni ail (vérifier la liste d'ingrédients)*
- 2 feuilles de laurier
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce forte de type Sriracha (optionnel)

Note : le [bouillon de poulet sans FODMAPs de FODY Foods](#) est excellent. Les membres de Koala Pro profitent même d'un [rabais sur leurs produits](#).

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger la coriandre, le jus de citron, le paprika, le persil, l'huile d'olive, l'origan, le cumin, le sel et poivre, pour préparer une marinade.
3. Ajouter les poitrines de poulet et bien enrober de la marinade. Réserver au froid 30 minutes.
4. Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen, vaporiser de l'huile en aérosol. Griller les poitrines de poulet marinées environ 3 ou 4 minutes de chaque côté.
5. Ajouter le vin rouge et laisser mijoter 2 minutes pour laisser l'alcool s'évaporer.
6. Incorporer le bouillon de poulet, les feuilles de laurier et la sauce forte. Couvrir la poêle d'un papier d'aluminium.
7. Cuire au four approximativement 30 minutes, en retournant les poitrines de poulet à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée et qu'elles soient bien dorées.
8. Retirer le poulet du four et laisser reposer à couvert quelques minutes avant de servir.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux