

Plaque de poulet et crevettes cajun



Simplifiez vos soupers de semaine avec cette plaque repas débordante de couleurs et de saveurs ! Inspirée de la cuisine louisianaise, cette recette combine des protéines maigres, des légumes croquants et des féculents réconfortants, le tout relevé par un mélange d'épices cajun. Un repas complet, nutritif et sans tracas qui se prépare sur une seule plaque de cuisson. Pour d'autres idées de repas rapides et nourrissant pour le souper, découvrez notre [top 10 de repas légers pour les soirées chaudes d'été](#).

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 520

Lipides 14

Glucides 52

Fibres 8

Protéines 47

Sodium 390

Ingrédients

- 500 g (1,1 lb) de poitrines de poulet désossées, coupées en filet
- 1 grosse pomme de terre avec la pelure, lavée et coupée en petits dés
- 2 poivrons de couleurs différentes, coupés en gros morceaux

- 1 gros oignon rouge, coupé en quartiers
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et bien égouttés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive (ou d'huile en vaporisateur)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement cajun, divisé*
- 1 sac de 160 g (1/3 lb) de crevettes moyennes crues, décortiquées, déveinées, décongelées et bien éponnées
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une grande plaque de cuisson (ou deux plaques moyennes) de papier parchemin.
2. Sur la plaque, déposer le poulet, la pomme de terre, les poivrons, les courgettes, l'oignon rouge et les pois chiches.
3. Arroser d'huile d'olive, puis saupoudrer du $\frac{3}{4}$ de l'assaisonnement cajun. Assaisonner au goût. Bien mélanger à l'aide de pinces pour enrober tous les ingrédients, puis étaler en une seule couche.
4. Mettre au four 30 minutes.
5. Dans un bol, mélanger les crevettes avec le $\frac{1}{4}$ de l'assaisonnement cajun restant.
6. Sortir la plaque du four. Remuer légèrement les ingrédients, puis répartir les crevettes sur le dessus.
7. Remettre au four 8 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74 °C (165 °F) et que les crevettes soient roses et opaques.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Vous pouvez remplacer l'assaisonnement cajun par un mélange à parts égales de paprika, de thym, d'origan, de poudre d'oignon, de poudre d'ail et d'une pincée de flocons de piment fort.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec