Panzanella au poulet

Avec Vita+ Flocons d'Avoine

Plat principal Démarreur

4 personnes



Ingrédients

- 1/2 pain Vita+ Flocons d'Avoine
- 1 poulet d'environ 1,5kg
- Huile d'olive
- Romarin
- Basilic
- Sauge
- Thym
- 1 gousse d'ail
- 1 kg de tomates
- 1 oignon rouge
- 100 g d'olives noires avec le noyau
- 2 cuillères à soupe de câpres
- Parmesan
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- Poivre
- Sel

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez le poulet en morceaux: pilons, blancs et ailes. Poivrez et salez généreusement.
3. Ciselez le romarin, la sauge et le thym et gardez-en une poignée sur le côté. Mélangez le reste avec les morceaux de poulet.
4. Coupez le pain en morceaux et mélangez-les avec une gousse d'ail écrasée et un filet d'huile d'olive. Placez le tout dans un plat à four. Ensuite, ajoutez-y les morceaux de poulet. Faites cuire au four pendant environ 45 minutes (laissez cuire plus longtemps si cela semble nécessaire).
5. Pendant ce temps, coupez les tomates et les oignons rouges et mélangez-les avec la moitié du basilic, le vinaigre de vin rouge et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
6. Mélangez le tout dans un plat et terminez avec



Cette recette est faite avec Vita+ Flocons d'Avoine

Vita+ Flocons d'Avoine réunit tous les bienfaits des flocons d'avoine, des graines de tournesol et des graines de lin dans un pain délicieux.

quelques feuilles de basilic et des autres herbes, le parmesan, les olives noires et éventuellement un filet d'huile d'olive.