ENTRE AMIS / EN FAMILLE

Poulet rôti du dimanche

& légumes rôtis

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
1h10	4	3 repas en 1

👨‍👩‍👧 Famille · 🍲 Batch

— Ingrédients

- 1 poulet fermier
- Pommes de terre
- Carottes, panais, oignons
- Ail, thym, romarin
- Huile d'olive, sel, poivre

— Préparation

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Dispose le poulet et les légumes coupés dans un plat, huile et herbes.
3. Enfourne 1 h en arrosant à mi-cuisson.
4. Sers chaud — garde les restes pour wraps et salades.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le rituel du dimanche qui te simplifie toute la semaine : tu rôtis un poulet entier, tu te régales en famille, et les restes deviennent des wraps, des salades, du riz sauté les jours suivants. Du fait-maison, zéro gaspillage, et ta base protéinée toute prête.