Poulet rôti aux herbes : Optimisez vos apports en protéines

Le saviez-vous ? L'apport en protéines

- 100g de blanc de poulet cuit contient en moyenne 30g de protéines.
- C'est une source de protéines maigres idéale pour la récupération musculaire et la satiété.
- Avec seulement environ 165 calories pour 100g, c'est un allié minceur incontournable.
- Le poulet est riche en acides aminés essentiels et pauvre en graisses saturées.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 blancs de poulet (environ 300g au total)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel marin et poivre noir du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail, les herbes, le sel et le poivre.
- Badigeonnez généreusement les blancs de poulet avec cette marinade.
- Placez le poulet dans un plat allant au four et enfournez pendant 20 à 25 minutes.
- Laissez reposer la viande 5 minutes sous une feuille d'aluminium avant de trancher pour conserver tout le jus.

Valeurs nutritionnelles (pour 100g de poulet cuit)

- Protéines : 30g
- Lipides : 3g
- Glucides : 0g
- Calories : 165 kcal