



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Patate douce et poulet rôti, sauce BBQ

Pour 2 personnes

Très facile

50 min

3.42€ La portion (prix indicatif)

Dans cette recette, la sauce BBQ va sublimer la patate douce, farcie au poulet rôti.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Patate douce
- **2 pièce** de Filet de poulet
- **6 c à s** de Sauce barbecue
- **0.25 pièce** de Oignon rouge
- **6 brin** de Coriandre fraîche

Étapes de préparation

**Préparation** : 10 min**Cuisson** : 40 min**Attente** : 0 min

- 1** Préchauffez votre four à 210°C en chaleur tournante. Préparez une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé.
- 2** Lavez les 2 patates douce et coupez légèrement ses extrémités. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Placez les moitiés de patate douce sur la plaque de four, la peau vers vous. Enfouissez pendant 15 minutes pour la cuire à moitié (pour une patate douce d'env. 10 cm de diamètre, sinon diminuez le temps).
- 3** Pendant ce temps, séparez les feuilles et les branches de 6 brins de coriandre lavée. Hachez les feuilles. Mettez-les de côté. Ciselez 1/4 d'oignon rouge.

- 4 Après 15 minutes, sortez les patates douces du four.
Versez un peu d'huile dans un coin de la plaque. Déposez sur l'huile les 2 filets de poulet entier. Salez et poivrez.
Remettez au four 15 minutes.
- 5 Après 15 minutes, sortez la plaque. Coupez le poulet en petites tranches.
- 6 Séparez la chair et la peau de la patate douce en prenant soin de garder la peau intacte : elle servira de coque pour la suite.
Mélangez la chair avec 2 càs de sauce barbecue.
Déposez la peau rôtie de la patate douce sur votre plaque de cuisson. Salez et poivrez l'intérieur. Remettez la chair en purée dans la peau/coque.
Ajoutez dessus les tranches de poulet. Nappez avec l'équivalent d'1 càs de sauce barbecue par moitié de patate douce.
Ajoutez dessus l'oignon ciselé et la coriandre hachée (dosez selon vos préférences).
- 7 Remettez au four pendant 10 minutes.
- 8 Servez sans attendre en ajoutant de l'oignon rouge cru (si vous aimez !) et de la coriandre hachée sur les patates douces rôties.