

Papillotes de Poulet à la Provençale

Plat chaud



Note : 1

Portions : 2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson/repos : 25 min

Calories par portion : 288 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 250.0 gr Poulet (Blanc)
- 1.0 u Echalote
- 2.0 u Tomate grappe
- 2.0 cc Thym
- 2.0 cc Romarin
- 2.0 cc Huile d'Olive
- 50.0 gr Fromage de chèvre frais

Préchauffer le four à 175°C (Th 6)

Préparation des légumes

Laver les tomates et couper les en cubes. Éplucher et hacher finement l'échalote.

Préparation de la viande

Couper les filets de blanc en lamelle. Dans un bol, mélanger la viande avec les cubes de tomates, les échalotes, le thym, le romarin et le sel et poivre.

Cuisson

Dans 2 feuilles de papier aluminium, dont vous aurez badigeonner le fond d'huile d'olive, mettre le mélange et recouvrir de cubes de chèvre frais. Fermer les papillotes. Les mettre dans un plat u four et enfourner pendant 25 minutes.

Présentation:

A proposer avec du riz et une salade.