Poulet aux légumes rotis

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 421.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 4.0 u Poulet (Blanc)
- 4.0 u Courgette
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Basilic
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Faire préchauffer le four à 180°c pendant 10 minutes

Etape 1:Préparation de la viande
Saler et poivrer les blancs de poulet sur chaque face. Dans un large plat (genre plaque de cuisson creuse) positionner deux feuilles d'aluminium pour recouvrir le fond. Huiler les feuilles d'alu avec 1 cs d'huile puis positionner les blancs de poulet dans le plat.

Etape 2: Preparation legumes
Laver les légumes et les couper en fines lamelles. Disposer les légumes dans le plat autour de la viande. Recouvrir le tout de 2 cs d'huile, saler, poivrer puis parsemener de basilic.

Etape 3:Cuisson
Faire cuire pendant 15 min à 180°c puis retourner les blancs de poulet et finir la cuisson pendant encore 15min.

Accompagnement : Du riz ou des pâtes.