

POULET



ESCALOPE DE POULET EN PAPILOTTE

Préparation : 30 mn+ 2h

Cuisson : 30 mn

Four : 175° (6)

Difficulté : Facile

Coût : Raisonnable

Ingrédients (4 personnes) :

- 4 escalopes de poulet
 - 2 courgettes
 - 1/2 verre de grains de raisin sec
 - 4 petites cuillères d'huile d'olive
 - 2 petites cuillères de curry
 - 1/2 jus de citron
 - 2 cuillères de miel
 - sel, poivre, papier sulfurisé
-

Recette:

DECOUPEZ les escalopes en lanières

FAIRE mariner les lanières dans l'huile, le curry, le miel, le jus de citron, le raisin et le sel et poivre, pendant 2h minimum.

COUPEZ la courgette en lasagne avec un économètre et mettre le lit de courgette dans 4 parts de papier sulfurisé, puis répartir au dessus le poulet mariné avec la sauce.

FERMEZ les papillotes et mettre au four pendant 25 minutes à 175°.

SERVIR avec des légumes au choix ou des pâtes.

COMMENTAIRES :