



LA PAPILOTE DE VOLAILLE AUX LEGUMES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet, assaisonnés avec l'épice à viande
- 4 tranches de lard fumé
- 3 carottes coupées en bâtonnets et blanchies
- 1 courgette coupée en carrelets
- 1 oignon coupé en lamelles
- 8 tomates cerises coupées en deux
- 2 cs de persil haché
- 2 dl de crème 35%
- 4 giclées de vin blanc
- 4 cs de fromage râpé
- -----

Préparation :

- Mettre sur le plan de travail 4 papiers de pâtisserie et arranger pêle-mêle les légumes dans les papillotes.
- Poser dessus la volaille entourée de lard, parsemer de persil et de fromage et décorer avec les tomates cerises.
- En fermant les papillotes, verser une tombée de crème et une giclée de vin blanc.
- Préchauffer le four à 180° et cuire les papillotes 30 min.

Remarque :

C'est mieux de fermer les papillotes avec de la ficelle, comme ceci la sauce reste bien à l'intérieur.

Et si on accompagnait ce plat d'un riz créole...

Bonne dégustation !