

PAPILLOTES DE POULER & SES PETITS LEGUMES

Pour 2 personnes

- des aiguillettes de poulet
- 1 Tomates
- 4 champignons de Paris
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 1 petit oignon
- De l'huile d'olive
- Un peu de persil
- Un peu d'ail



Faire revenir dans l'huile d'olive

L'oignon émincer, les champignons coupés, la carottes coupée en rondelle.

Sur une feuille spéciale papillote humide

Disposez des rondelles de courgette coupé très finement.

Puis mettez les morceaux de poulet.



Ajoutez dessus le mélange de légumes

Salez, poivrez.

Mettez deux ou trois tranches de tomates.

Mettez un peu de persil et d'ail

Puis fermez les papillotes.



Mettez au four 20 à 30 min à 200°C (th 7).

Servez aussitôt avec du riz ou des pommes de terre à la vapeur.

