

Papillotes de pommes de terre et poulet

Plat **Facile****Pour :** 2 personnes**Préparation :** 15 mn
Cuisson : 35 mn

Vous pouvez également utiliser du papier sulfurisé ou encore mieux, des papillotes en silicone... Diététique, ce plat est vraiment parfumé.

Recette proposée par : Hélène Weber

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 4 pommes de terre
- 20 cl d'eau - (ou de vin blanc - facultatif)
- 4 cs d'huile d'olive
- 1/2 cc de thym
- 1/2 cc d'herbes de provence
- 1 oignon
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Prenez deux feuilles d'aluminium d'au moins 30 centimètres de longueur et rabattez les côtés.
- 3 Pelez et détaillez les pommes de terre en petits cubes. Déposez-les dans la papillote.
- 4 Coupez les escalopes en petits morceaux ainsi que l'oignon, puis déposez le tout sur les pommes de terre. Saupoudrez d'épices, de sel, de poivre et finissez par un filet d'huile d'olive.
- 5 Avant de les fermer, versez 10 cl d'eau par papillote (ou de vin blanc) et enfournez pour 35 minutes de cuisson.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

