

POUR 2 PERSONNES

POULET AU FROMAGE DE CHEVRE



Temps estimé : 40 min (10 min prépa / 30 min cuisson)

Plat très peu calorique, idéal à l'automne qui rassemble les saveurs d'été et d'hiver. Les gousses d'ail sont servies entières et servent d'assaisonnement dans l'assiette. Peut se manger accompagné d'une salade ou de pâtes complètes.

INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 crottin de Chavignol
- 1 tête d'ail coupé en deux
- Cumin
- Estragon
- Cannelle
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 270° (min 255°)

Ouvrez les blancs de poulet en deux (coupez en deux dans l'épaisseur). Saupoudrez-les de cannelle, de cumin et de poivre.

Déposez du papier aluminium sur la grille de votre four et disposez 2 morceaux de poulet.

Coupez le fromage de chèvre en grosses lamelles et couvrez-en les morceaux de poulet sur la grille. Posez alors par-dessus les deux moitiés de poulets restants.

Coupez les poivrons en lamelles et recouvrez chaque poulet fourré au chèvre avec 1 moitié.

Epluchez la gousse d'ail et placez la sur la grille entre les poulets. Ajoutez un léger filet d'huile d'olive sur le tout et une pincée de sel. Mettez au four pendant 25 à 30 mn.

BON APPETIT LES CHATS !