

Papillote de poulet à la moutarde

Plat

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 escalopes de poulet
- 1/2 oignon
- moutarde
- 3-4 olives (des noires et des vertes)
- 1 tomate
- herbes de Provence
- persil
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Couper la moitié de la tomate en tranches et les disposer au centre d'une feuille de papier sulfurisé.

Badigeonner les escaloppes de moutarde et les poser sur lestomates.

Les recouvrir avec le reste de la tomate tranchée.

Couper des petits morceaux d'olives (vertes et noires), émincer l'oignon.

Ajouter un filet d'huile d'olive puis assaisonner avec les herbes de Provinces, le persil, le sel et le poivre.

Fermer la papillotes et cuire à four chaud (180°C) pendant 20 à 25 mn.