

Papillotes de poulet aux courgettes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 8 blancs de poulet
- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 2 tomates pelées

- *Préchauffer le four à th.7 (210°)*
- *Emincer les blancs de poulet en petites lanières. Laver et couper les courgettes en lanières. Peler et hacher la gousse d'ail. Emincer finement le citron.*
- *Dans une poêle, faire revenir à feu vif les courgettes, les tomates, l'ail et le citron. Mélanger et ôter du feu.*
- *Dans 4 rectangles de papier sulfurisé, mettre le poulet et les légumes, et fermer. Enfourner pendant 15 à 20 min .*