

## POULET AU FROMAGE DE CHÈVRE

4 portions

### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 3 grammes d'ail séché, poudre
- 3 grammes de cannelle, poudre
- 2 grammes de cumin, graine
- 700 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 1 unité moyenne de crottin de Chavignol (fromage de chèvre) (80 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les 4 blancs de poulet dans le sens de la longueur. Saupoudrez-les de cannelle, de cumin et de poivre et d'ail. Déposez du papier aluminium sur la grille de votre four et disposez les 4 morceaux de poulet. Coupez le fromage en lamelles et couvrez-en les morceaux de poulet et posez par-dessus les moitiés de poulets restants. Coupez les poivrons épépinés en lamelles et recouvrez-en le poulet. Ajoutez un léger filet d'huile d'olive sur le tout et une pincée de sel. Mettez au four 240°C 25 minutes. Servez avec des pommes de terre vapeur

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (374 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	366 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	32 g	64 %
GLUCIDES	9 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	41 mg	152 mg	6 %