

PAPILLOTES DE POULET AUX AGRUMES ET TAGLIATELLES DE CAROTTES

 20 minutes 3 heures et 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de carottes
- 600 grammes de poulet (filet)
- Le jus de 2 citrons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (30 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (30 g)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Le jus d'une grosse orange
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 500 grammes de tagliatelles (cuites)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer la marinade : - 3 c.s. d'huile d'olive - 3 c.s. d'huile de sésame - 2 c.s. de vinaigre de cidre - 1 c.s. de miel - Le jus de 2 citrons - Le jus d'une orange - Une pincée de sel et de poivre Plonger les filets de poulet dans la marinade et réserver environ 3H au frais.
- 2° Préchauffer le four à 200°C. A l'aide d'un économiseur, faire des tagliatelles de carottes préalablement lavées. Les disposer sur 4 carrés de film pour papillotes. Ajouter un filet de poulet mariné sur chaque papillote et répartir la marinade restante. Refermer les papillotes et enfourner pendant 30 minutes.
- 3° Servir les papillotes de poulet accompagnées de tagliatelles (de préférence fraîches). Pour la présentation, on peut ajouter des graines de sésame et de cumin.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (509 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	560 kcal	28 %
PROTÉINES	8 g	42 g	84 %
GLUCIDES	10 g	50 g	19 %
SUCRES	3 g	17 g	19 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	25 mg	130 mg	5 %