



POULET AU CITRON EN PAPILOTE

Utiliser du citron non traité (zestes dans la préparation) Il est possible de remplacer le citron par d'autres éléments aromatiques : épices, herbes, oignons,... Pour un plat plus complet, vous pouvez ajouter des légumes à la préparation (attention aux légumes nécessitant une précuisson : carottes, haricots verts,...)

 10 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 125 grammes de blanc de poulet
- 1/2 unité moyenne de citron non traité (35 g)
- 1 pincée de gingembre, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four 180°C (Th.6)
- 2° Faire colorer le poulet des deux côtés dans une poêle antiadhésive chaude
- 3° Le disposer sur une feuille de papier cuisson
- 4° Arroser de jus de citron, saupoudrer d'un peu de zeste, de gingembre et assaisonner
- 5° Fermer la papillote
- 6° Cuire au four pendant 20 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (161 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	151 kcal	8 %
PROTÉINES	18 g	30 g	59 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	35 mg	56 mg	2 %