

POULET AU FOUR AU CITRON AVEC ÉPINARDS

 20 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 Filet de poulet (400g)
- 30 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de noix de coco (10 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 citron
- 20 grammes d'amandes hachées
- 400 grammes d'épinard, frais ou surgelés
- 5 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hâchez finement l'ail et râpez délicatement le zeste de citron. Coupez le citron en 2 et pressez le jus de l'une des moitiés.
- 2° Faire fondre 2/3 du beurre et ajoutez l'ail, le zeste du citron, le jus de citron pressé et les amandes hachées. Assaisonnez de sel et poivre.
- 3° Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle et faites colorer les filets de poulet
- 4° Faites chauffer les épinards avec le reste de beurre dans une casserole pendant 5mn. Ajoutez la noix de muscade à votre convenance.
- 5° Etalez les épinards dans un plat à gratin puis déposez les filets de poulet sur les épinards, et ajoutez le mélange beurre-amandes sur le dessus à l'aide d'une cuillère
- 6° Placez le plat au four préchauffé à 180° et faites cuire pendant 25mn

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (458 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	515 kcal	26 %
LIPIDES	6 g	27 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	11 g	54 %
CHOLESTÉROL	36 mg	163 mg	54 %
SODIUM	54 mg	247 mg	10 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	27 %
PROTÉINES	12 g	55 g	—