

POULET CAPRESE (OU CABILLAUD)

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de mozzarella
- 200 grammes de tomate cerise, crue
- quelques feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 filets de poulets (250g) ou 250 grammes de cabillaud, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez votre four à 200°C.
- 2° Selon la taille de votre filet de poulet, faites 6 entailles profondes dans la viande, dans le sens de la largeur. Assurez-vous de ne pas le couper complètement cependant. Si vous préférez du cabillaud, ne faites pas d'entailles dans la chair du poisson, parsemez simplement la mozzarella, les tomates et le basilic
- 3° Coupez la mozzarella en tranches puis en deux dans le sens de la longueur.
- 4° Coupez les tomates cerise en deux puis cueillez un nombre de feuilles de basilic équivalent à celui des entailles du poulet.
- 5° Garnissez chaque entaille d'une tranche de mozzarella, d'une moitié de tomate et d'une feuille de basilic.
- 6° Enduisez un plat à gratin, ainsi que les filets de poulet d'huile d'olive. Placez les filets dans le plat.
- 7° Ajoutez le reste des tomates au plat puis salez et poivrez le tout.
- 8° Enfournez le plat à mi-hauteur pendant environ 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	230 kcal	12 %
LIPIDES	6 g	21 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	43 %
CHOLESTÉROL	32 mg	107 mg	36 %
SODIUM	66 mg	218 mg	9 %
GLUCIDES	1 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
PROTÉINES	11 g	35 g	—