# Blancs de poulet au four avec des courgettes et des patales donces

Viande Suisse

Mon choix.

3

Durée totale: 25 min

Temps actif: 15 min

4

Facile

### Ingrédients

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet suisse

**300 g** patates douces

300 g courgettes

2 brins thym

1 échalote

2 cc paprika en poudre doux

**2.5 cs** jus de citron

3 cs huile d'olive

sel

poivre du moulin



#### Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de maïs) contient env.:

**320** kcal

39 g de protéines

18 g de glucides

10 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

# Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

## **Préparation**

- Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 220° C (200° C pour un four à chaleur tournante). Couper les blancs de poulet dans le sens de la longueur en trois larges bandes. Éplucher les patates douces et les couper en deux dans le sens de la longueur avec les courgettes, puis en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Effeuiller le thym. Peler les échalotes et les couper en fines rondelles.
- Mélanger dans un saladier le paprika en poudre, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger le tout.





- Recouvrir la plaque de papier sulfurisé et y répartir le contenu du saladier.
- Mettre la plaque dans le four et faire dorer le tout pendant env. 15 minutes.

  Accompagner d'une salade de maïs.

