



# Blancs de poulet au four avec des courgettes et des patates douces



**Mon choix.**

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 15 min

 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 1/2 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

- 1 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. Effeuille le thym. Peler les échalotes et les couper en fines rondelles.
- 2 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**Mon choix.**

- 3 Recouvrir la plaque de papier sulfurisé et y répartir le contenu du saladier.
- 4 Mettre la plaque dans le four et faire dorer le tout pendant env. 15 minutes.  
Accompagner d'une salade de maïs.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.