

POULET CAJUN

 35 minutes

aux légumes

Ingredients:

- 2 blancs de poulet
- 2 courgettes
- 1 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- 60 g de mozzarella
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'ail en poudre
- Persil plat frais

Pour la marinade :

- 60 g de yaourt nature,
- 20 g concentré de tomate
- 2 c.à.c d'épices cajun
- 1 c.à.c de paprika fumé
- 1 c.à.c d'oignon en poudre
- 1 gousse d'ail râpée
- 1 c.à.c de miel
- 1 c.à.c de jus de citron

Instructions:

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Préparez la marinade dans un bol en mélangeant tout les ingrédients.
3. Taillez les courgettes en petits cubes et émincez l'oignon rouge. Mélangez-les avec les tomates cerises, l'huile d'olive, l'ail en poudre et une bonne pincée de sel. Étalez ce mélange au fond de deux boîtes d'un litre équitablement.
4. Incisez le dessus de vos blancs de poulet (sans les couper entièrement). Enrobez-les généreusement de marinade, puis glissez les demi-tranches de mozzarella dans chaque entaille.
5. Déposez le poulet sur le lit de légumes et enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et parsemez généreusement de persil plat frais.



Quantité: 4 personnes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 25 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 105 kcal

Protéines : 11,5 g

Glucides : 5,8 g

Dont sucres : 4,2 g

Lipides : 4,0 g

Fibres : 1,5 g

Fer : 0,7 mg

→ 1 portion : 395 kcal