

Poulet sur papier parchemin

NOMBRE DE PORTIONS:

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 poitrine de poulet
- 10-15 haricots vert
- 1 tomate de serre coupée en tranche
- 3 c. à table (45 ml) de pesto
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage parmesan râpé (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F / 205 °C
2. Plier le papier parchemin en 2, puis l'ouvrir sur une plaque
3. Placer les haricots sur une moitié du papier parchemin laisser tomber l'huile en filet.
4. Déposer le poulet sur les haricots et badigeonner le pesto **. Puis, déposer les tranches de tomate et le parmesan râpé si désiré.
5. Plier le papier parchemin pour bien envelopper le poulet
6. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne dépasse 165°F/75°C

**Attention de ne pas retremper la cuillère qui a touché le poulet cru dans le pot de pesto. **

