

Poitrine de poulet à la mozzarella

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, temps de préparation : 20 minutes. C'est une recette très simple mais qui permet de manger du poulet autrement. Le fait de le farcir, permet que la cuisson au four n'assèche absolument pas la volaille.



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante.
2. Dans un poêlon, mélangez la passata de tomate, la crème fraîche, le sel et le poivre et faites chauffer à feu doux.
3. Ouvrez les poitrines de poulet dans le sens de la longueur sans les découper entièrement. Disposez une bonne cuillère à soupe de votre mélange de sauce puis deux à trois tranches de mozzarella, du sel, du poivre et quelques lamelles de poivrons préalablement coupés.
4. Fermez vos poitrines de poulet à l'aide de cure dents et disposez-les dans un plat allant au four et enfournez pendant 20 minutes.
5. Pendant ce temps : découpez en petits morceaux les poivrons, l'ail et l'oignon. Découpez en lamelles l'aubergine.
6. Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive et rajoutez les poivrons, laissez les cuire une quinzaine de minutes.
7. Pour l'accompagnement : livre à vous ! J'ai choisi des petites pasta et j'ai mélangé avec le reste de la sauce tomate pour qu'elles ne soient pas sèches.
8. 5 minutes avant la fin de la cuisson du poulet : faites griller vos lamelles d'aubergine au grill et il n'y a plus qu'à savourer !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Poitrine de poulet	2 pc (300g)
Mozzarella	1 boule
Passata de tomate	100ml
Crème fraîche	2 càs
Aubergine	1
Poivrons	2
Huile d'olive	2 càs
Gousse d'ail	1
Oignon	1
Epices : sel, poivre, origan	