

# Papillote de poulet et jardinière de légumes

CUISIMAGES

Réf :  
**3313**

Type :  
Volaille

Préparation :  
15 min  
Repos:

Cuisson :  
20 min  
A 200°C

Coût :  


Difficulté :  
  

Origine :  




## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 brocoli
- ½ oignon
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

CUISIMAGES  
Recettes de  
cuisine en images  
[www.cuisimages.com](http://www.cuisimages.com)

CUISICOURS  
Offrez un cours  
de cuisine  
[www.cuisicours.com](http://www.cuisicours.com)



Préchauffez le four à 200°C pendant 15 min.

Otez la graisse et le muscle des escalopes de poulet puis coupez les en lanières. Déposez dans les papillotes.

Coupez les carottes et la courgette en julienne. Déposez les dans la papillote.

Ajoutez les bouquets de brocoli.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

Mélangez la moutarde et la crème.

Badigeonnez le poulet de crème.

Enfermez soigneusement les ingrédients dans la papillote et enfournez pour 20 min à 200°C.

Servez de suite en déposant simplement les papillotes dans chaque assiettes ; les convives l'ouvrent eux-mêmes pour profiter des saveurs qui s'en dégagent.



## Conseils

Selon vos goûts, ajoutez d'autres légumes, herbes et épices dans la papillote. Evitez le citron dans les papillotes en papier aluminium.

## Variante Vin