

## Recette : PAPILOTES DE POULET Á LA MOUTARDE !



### PAPILOTES DE POULET Á LA MOUTARDE !

Plats

#### INGRÉDIENTS

4 escalopes de poulet  
4 cuillères à soupe de moutarde  
3 cuillères à soupe de crème fraîche  
2 branches de thym  
Persil  
1 cuillère à soupe de baies roses (facultatif)  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

#### PRÉPARATION

1. Découper quatre carrés dans de l'aluminium (ou dans du papier sulfurisé).
2. Déposer une escalope de poulet sur chaque carré.
3. Dans un bol, mélanger la moutarde, la crème fraîche ainsi que le thym émietté.
4. Saler et poivrer.
5. Badigeonner chaque escalope de cette préparation.
6. Saupoudrer de persil ciselé et de baies de roses (facultatif).
7. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
8. Fermet les papillotes.
9. Déposer-les dans un plat et placer-les dans le four.

#### Un Conseil ?

Déguster bien chaud.



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20-25 minutes



*C'est à vous de jouer !*