

Recette de la semaine: Poulet au four



Ingrédients :

- 1 ct bouillon de légumes
- 150gr de fromage frais
- 200ml crème
- 100ml lait
- Moutarde
- 500g filet de poulet
- Tranches de lardon
- les herbes fraîches (par exemple, le persil, le romarin, le thym, ...)
- sel + poivre



1

Coupez le filet de poulet en quelques morceaux



2

Tartinez les filets de poulet avec de la moutarde



3

Enveloppez les filets avec du lardon



4

Placez les filets dans un plat de cuisson et mettez-le pour 25 minutes au four



5

Mettez le fromage frais, le lait, la crème, les herbes et le bouillon de légumes dans une casserole. Mélangez le tout pour obtenir une sauce crémeuse. Vous pouvez encore l'assaisonner avec du sel et du poivre



6

Ajoutez la sauce au poulet.



Mettez le tout encore
une fois au four
pendant 15 minutes



Vous pouvez servir le poulet par exemple
avec des légumes et du riz

**Nous vous souhaitons
un bon appétit !**

