

Papillote de blanc de poulet aux poireaux

Facile – Temps de préparation : 10 min – Temps de cuisson : 25 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- Blancs de poulet : 4
- Poireaux : 2
- Tomates cerise : 8
- Huile d'olive
- Sésame noir : 1 pincée
- Sel
- Poivre

Etapas de préparations :

- 1) Préchauffez le four à 200°C.
- 2) Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. Nettoyez les poireaux puis émincez-les très finement. Coupez les tomates en 2.
- 3) Sur chaque feuille de papier, déposez un fond de poireau et un blanc de poulet. Répartissez les tomates cerise, salez, poivrez et pulvérisez un peu d'huile d'olive. Parsemez d'une pincée de sésame noir.
- 4) Refermez soigneusement les papillotes. Déposez-les dans un plat puis enfournez pour 25 min. servez aussitôt.

