

Papillotes au poulet et petits légumes

Il y a des modes en cuisine, celle des papillotes est passée, mais elle reviendra. Aujourd'hui ceux sont les verrines et autres "cuillères".

Pourtant une papillote c'est un petit plat facile à réaliser, rapide et qui peut être servi en plat unique, comme c'est le cas ici.

Comme toute recette, elle peut-être modifiée par le remplacement ou l'ajout de légumes différent, la seule précaution est alors de précuire à la vapeur les légumes qui auraient besoin d'un peu plus de 35 minutes de cuisson, comme par exemple des dés de carottes.

pour 4
800 g de Pommes de Terre Primeurs
300 g de Blanc de Poulet
1 Poivron Rouge
2 gousses d'Ail
2 Oignons Rouge
150 g de Tomates Cerises
Sel, Poivre
2 cuillères à soupe d'Herbes de Provence
4 Feuille de Laurier
2 cuillères à soupe d'Huile d'olive
1 verre de Vin Blanc – type bourgogne aligoté
50 g de Persil Plat

Préparation de la recette

Pour les pommes de terre et les poivrons, les lavez Il n'est pas utile de les épluchez car ceux sont des pommes de terre primeurs. Coupez-les en petits dés et les précuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, coupez le poulet, puis émincez finement l'ail et l'oignon. Coupez les tomates cerises en 2 ou en 4 suivant leur taille.

Quand tous les ingrédients sont prêts les mélangez tout ensemble, salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence..

Réalisez des papillotes avec du papier sulfurisé ou du le papier d'aluminium (je préfère de beaucoup le papier de cuisson).

Répartissez le mélange dans les papillotes. Ajoutez dans chacune une feuille de laurier, et arrosez d'huile d'olive et de vin blanc.

Saupoudrez de persil haché et refermez les papillotes.

Faites cuire environ 25 minutes au four à 180°C (thermostat 6).

Servir dès que c'est chaud

Mon petit plus : servir accompagné d'une petite sauce : mélange 1/3 huile d'olive 2/3 vin blanc.

Vin conseillé, le Bourgogne alligoté qui a servi lors de la cuisson.

Par

Publié sur Cafeduweb - Plaisirs Gourmands le dimanche 16 août 2009

Consultable en ligne : <http://plaisirsgourmands.cafeduweb.com/lire/11229-papillotes-au-poulet-petits-legumes.html>