

Poitrine de poulet farci aux légumes et fromage

- La recette de poitrine de poulet farci aux légumes et fromage (Très facile!)



PRÉPARATION
5 MIN

CUISSON
20 MIN

TEMPS TOTAL
25 MIN

PORTIONS
3-4

Ingrédients :

- 3 grosses poitrines de poulet
- Sel et poivre
- 1 cuillère à thé et demie de **poudre d'ail**
- 1/4 de cuillère à thé de paprika
- 1 tasse (250 ml) de brocolis coupés en petits fleurets
- 1/2 tasse (125 ml) de poivron rouge coupés en dés
- 1 tasse (250 ml) de fromage cheddar
- 1 cuillère à soupe de **mayonnaise**
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Préchauffer le four à 425 °F (218 °C).
2. Assaisonner les deux côtés des poitrines de poulet de sel, de poivre, de paprika et avec 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail.
3. Utiliser un couteau et trancher la poitrine de poulet en deux, mais en allant pas jusqu'au bout afin de créer une pochette.
4. Dans un bol, combiner le restant des ingrédients (sauf l'huile).
5. Insérer le mélange dans les poitrines de poulet et utiliser un cure-dent pour tenir en place.
6. Dans une casserole allant au four, ajoutez l'huile d'olive et faites chauffer à feu élevé sur le rond du poêle. Saisir le poulet des deux côtés.
7. Couvrir de papier d'aluminium et envoyer dans le four pour 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne 165 °F.
8. Laissez reposer 5 minutes et manger.

“

Vous avez de belles poitrines de poulet à préparer et ça vous tente de faire changement un peu ? Voici une délicieuse recette de poitrines de poulet farcies aux légumes et au fromage!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)