



5 15

Poulet balsamique gratiné

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 344; protéines 45 g; matières grasses 14 g; glucides 10 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 290 mg; sodium 362 mg

Une recette facile de poulet au vinaigre balsamique et fromage à cuire au four pour un repas à la fois santé et savoureux !

Ingrédients



4 poitrines
de poulet
sans peau



18 tomates
cerises
coupées en
deux



125 ml (1/2
tasse) de
bouillon de
poulet



60 ml (1/4 de
tasse) de
vinaigre
balsamique



375 ml (1 1/2
tasse) de
mélange de
fromages
italiens
râpés

Prévoir aussi:

- 3 échalotes sèches (françaises) émincées
- 2 gousses d'ail émincées

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400°F).
- 2 Dans un plat de cuisson, déposer les poitrines de poulet, les tomates cerises, le bouillon, les échalotes et l'ail. Saler et poivrer.
- 3 Arroser la préparation de vinaigre balsamique. Couvrir les poitrines de poulet de fromage.
- 4 Couvrir et cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.