



5 15

Poulet farci style pizza

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 352; protéines 45 g; M.G. 15 g; glucides 8 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 147 mg; sodium 667 mg

Ingrédients



Poitrines de poulet 4, sans peau



Sauce à pizza 125 ml (1/2 tasse)



Pepperoni 12 tranches



Poivron vert 1, émincé



Mozzarella 160 ml (2/3 de tasse), râpée

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Farcir les poitrines avec la sauce à pizza, le pepperoni, le poivron et la mozzarella. Maintenir les poitrines fermées à l'aide de cure-dents.
- 3 Déposer les poitrines farcies sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. Poivrer. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.