









Poulet à l'italienne

 par personne ➔ 10 minutes
de préparation ➔ 20 minutes
de cuisson ➔ Pour 2 personnes

2 blancs de poulet (165 g chacun) 
1 CS de concentré de tomate
10 g de chapelure
15 g de parmesan râpé
130 g de coulis de tomate 
5 tomates-cerise 
40 g de mozzarella allégée râpée
Des feuilles de basilic frais 

Pour la salade :

80 g de petits pois surgelés 
50 g de haricots verts coupés en
tronçons de 2,5 cm 
100 g de salade mélangée 
3 cc d'huile d'olive
¼ cc de vinaigre de vin
¼ cc de moutarde forte

Pdt

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Badigeonnez le dessus des blancs avec le
concentré de tomate. Mélangez la
chapelure et le parmesan, réservez.

2 Versez le coulis de tomate dans un plat
à gratin et déposez les blancs dessus.
Saupoudrez de chapelure et de
parmesan. Ajoutez les tomates-cerise,
salez, poivrez et enfournez 15 minutes.

3 Pendant ce temps, portez une
casserole d'eau à ébullition, ajoutez les
petits pois et les haricots verts et faites
cuire 2 à 3 minutes. Égouttez et rincez à
l'eau froide. Mélangez la salade et les
légumes ; préparez la vinaigrette en
mélangeant l'huile, le vinaigre et la
moutarde dans un bol avec du sel et du
poivre. Versez la vinaigrette sur la salade
juste avant de servir.

4 Recouvrez les blancs de mozzarella et
faites cuire 5 minutes supplémentaires.

5 Servez le poulet avec la salade,
parsemez de feuilles de basilic
grossièrement déchirées.