

## Papillote de poulet ww



*Une recette légère parfaite pour un soir lorsqu'il reste peu de points, je l'ai accompagnée de riz blanc (à comptabiliser)*

*Pour 1 personne*

*4 PP pour un blanc de poulet de 120 g*

*3 PP pour un blanc de poulet de 100 g*

Dans une papillote en silicone ( ou feuille d aluminium si vous n en avez pas , c est possible aussi ) déposer la moitié de la tomate coupée en tranche , saler et poivrer légèrement.

Enduire l'escalope de moutarde et la poser sur les tomates, poser dessus l'autre moitié de la tomate tranchée puis assaisonner avec l'arôme plein sud, inutile de saler par contre cette fois-ci.

Mettre au four préchauffé à 180 degrés pendant 20/25 min.

*Vous pouvez rajouter un peu d'huile d'olive sur les tomates du dessus (à comptabiliser).*

*Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:*  
***carflaga@gmail.com***

*je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur*

