

Hauts de cuisses de poulet sur lit de poivrons WW



Pour 4 pers / 5 pp par pers pour 100 gr de volaille

- 8 hauts de cuisses de poulet
- 3 poivrons
- 1 oignon
- 2 feuilles de laurier
- 100 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 1 cœur de bouillon de volaille
- sel, poivre

- persil

Couper les poivrons en morceaux (pas trop petits) et les mettre dans un plat allant au four.

Émincer l'oignon et le rajouter dans le plat.

Rajouter les feuilles de laurier, le sel et le poivre.

Préchauffer votre four à 200°.

Poser les hauts de cuisses de poulet sur les légumes.

Faire un bouillon avec l'eau et le cœur de bouillon.

Verser le vin blanc et le bouillon dans le plat.

Parsemer de persil ciselé et saler le poulet.

Enfourner pour 45 minutes.

Servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur.