

# Filets de poulet orloff



Pour 4 personnes

3 points par personne

## La recette

### Ingrédients:

- 4 filets de poulet
- 1 belle courgette
- 2 tranches de cheddar
- 8 tranches de bacon
- 2 cc d'huile d'olive
- basilic
- sel, poivre

- Préchauffer le four à 180 °.
- Laver la courgette et la couper en fines rondelles.
- Faire 4 incisions dans chaque filet de poulet.
- Couper les tranches de bacon en deux et les tranches de cheddar en 8
- Dans chaque incision placer un bout de bacon, de cheddar et un morceau de courgette.
- Disposer chaque filet de poulet dans un plat allant au four puis une fois les quatre filets de poulet préparés, mettre les courgettes restantes tout autour.
- Arroser le tout d'huile d'olive, saler, poivrer et saupoudrer de basilic séché.
- Enfourner pour 20 à 25 minutes.
- Servir le poulet entouré de courgettes avec comme ici quelques pâtes (par exemple).

