

Poulet croustillant à la tomate

La recette



Pour 4 personnes

2 points par personne

Ingrédients:

- 4 filets de poulet
- 2 cc de fines herbes séchées
- ail en poudre
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 1 cc de vinaigre balsamique (de mon partenaire Melfor)
- 4 cs de chapelure
- sel, poivre
- persil

Préchauffer votre four à 170°.

Disposer les filets de poulet dans un plat allant au four préalablement beurré. Inciser les avec la lame d'un couteau (sans les couper entièrement).

Mélanger la chapelure avec les herbes.

Ouvrir la boîte de tomates concassées la verser dans un saladier, ajouter le sel, le poivre l'ail, le vinaigre et le persil. Mélanger le tout et répartir sur les filets de poulet. Répartir ensuite le mélange chapelure fines herbes sur votre plat et enfourner pour 25 minutes.

Pour finir passer votre four à 250° ou sur la position grill et faire dorer pendant environ 10 minutes (facultatif - à surveiller).