

Poulet à la diable



Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 2 yaourts à la grecque à 0 % de mg
- 4 cs de moutarde douce
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'estragon
- sel
- poivre

Pour 4 personnes / 0 point par pers

La recette

- Mélanger le yaourt et la moutarde. Ajouter les gousses d'ail pressées l'estragon, saler légèrement, poivrer. Couper le poulet en cubes, le rajouter dans le plat, mélanger et laisser mariner 1 heure minimum.
- Préchauffez le four à 210°.
- Verser le contenu du plat dans un plat allant au four et enfourner pour 20 minutes environ.