

## Hauts de cuisses de poulet et légumes rôtis au four



### Ingrédients:

- 5 hauts de cuisses de poulet
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 4 tomates
- 1 cc d'huile d'olive
- Sel aux herbes de Provence de mon partenaire LA BALEINE
- Poivre
- 2 cs d'eau
- Romarin

*Pour 5 personnes / 6 points par personne*

### La recette

- Préchauffer le four à 210°.
- Laver, épépiner, et couper les poivrons en rondelles, laver et couper les tomates en rondelles. Les mettre dans un plat allant au four.
- Poser les hauts de cuisses de poulet sur les légumes et verser l'huile d'olive, saler, poivrer, verser l'eau puis disperser un peu de romarin.
- Enfourner pendant 20 minutes, retourner le poulet, puis poursuivre la cuisson environ 40 minutes.
- A surveiller et couvrir d'un papier aluminium si le poulet colore trop vite.