

Papillotes de poulet aux petits légumes d'été

Pour 4 personnes Préparation 15 min. - cuisson : 40 min.

Ingrédients :

4 cuisses de poulet
12 tomates cerise
200 g de pois gourmands (ou haricots verts)
1 courgette
(ou autres légumes de votre choix)
2 c. à soupe de ciboulette
1 c. à café de baies rouges
3 c. à soupe de basilic ciselé
4 c. à soupe d'huile d'olive
le jus d'un citron
sel, poivre

Préparation :

Mettez votre four à chauffer à 180° C (th.6)

1. Ôtez la peau des cuisses de poulet. Coupez la courgette en lamelles.
2. Dans un bol mélangez l'huile, le citron, les baies, le basilic et la ciboulette, puis salez et poivrez.
3. Découpez 4 carrez de 25 x 25 cm. Déposez votre cuisse au centre du papier, relevez les bords puis arrosez du mélange huile/ citron. Reposez les petits légumes sur le dessus et fermez la papillote bien hermétiquement.
4. Enfournez et laissez cuire 40 min.
Servez chaque papillote à l'assiette accompagné d'un bol de riz blanc.

Verrine à la fraise et aux spéculoos

Préparation 20 min. – coût : économique - facile

Pour 4 personnes

500g de fraises
100g de spéculoos
¼ de citron vert
20 cl de crème fraîche liquide entière
10 cl de sirop d'érable (à défaut du sucre)
3 sachet de sucre vanillé

Préparation :

1. Equeutez, lavez et égouttez les fraises. Réservez-en quatre pour la décoration. Coupez-les en quatre, mettez-les dans un saladier et arrosez-les du sirop d'érable. Mettez au réfrigérateur.
2. Hachez les spéculoos en poudre. Fouettez la crème fraîche avec le jus de citron et le sucre vanillé.
3. Versez la moitié de la crème dans 4 verres. Ajoutez la poudre de spéculoos, puis les fraises au sirop et enfin du reste de crème. Parsemez d'un peu de poudre de spéculoos et décorez avec les fraises entières restantes.