



Poulet en papillote

Durée de préparation : env. 35 min.

Temps de cuisson : 15 à 20 min.

Ingrédients pour 4 portions :

1	grande plaque de four
4 feuilles	de papier sulfurisé
400 g	de blancs de poulet coupés en cubes de 2 cm de côté
½	Citron pressé ou 2 à 3 Cs de jus de citron
400 g	de jardinière de légumes, p.ex. petits bouquets de chou-fleur, oignons doux, pâtissons, poivrons et courgettes en copeaux
250 g	de pommes de terre en copeaux
1 Cc	de grains de fenouil, à discrétion
1 Cc	de sel
	Poivre moulu
env. 30 g	de flocons de beurre
1 Botte	de ciboulette finement ciselée
180 g	de lait ou de crème acidulé

Préparation :

1^{ère} étape

Mariner la viande avec le jus de citron et laisser reposer à couvert au frigidaire.



Préparation :

2^{ème} étape

Mélanger le reste des ingrédients y compris le poivre et étaler $\frac{1}{4}$ du mélange au milieu de chaque feuille de papier sulfurisé. Recouvrir avec la viande et le beurre. Rejoindre les quatre coins des papiers sulfurisés et les tortiller ensemble fermement de sorte à obtenir des petits paquets, et les poser sur la plaque.

3^{ème} étape

Laisser cuire pendant 15 à 20 min. au milieu du four préchauffé à 220°C. Poser les papillotes sur des assiettes et les ouvrir légèrement et parsemer de ciboulette. Servir chaud avec du lait ou de la crème acidulé battu.

Servir de préférence avec du pain galette et de la salade. On peut utiliser du veau ou du poisson au lieu du poulet. On peut également utiliser des haricots au lieu du chou-fleur. Le cas échéant, les couper en morceaux et les blanchir avant de les utiliser.