

PAPILLOTES DE CUISSSES DE VOLAILLE

thym citron



Recette
#7

Ingredients

POUR 4 PERSONNES

4 cuisses de poulet

Légumes carottes,
oignons, brocolis,
poivrons rouges,
rondelles de tomates

4 branches
de thym frais

4 pincées de
piment d'Espelette

20cl de bouillon
de volaille

8 cl d'huile d'olive

Sel et poivre

1 citron

 Temps >>  **PRÉPARATION**
10 MIN.

 **CUISSON**
20 MIN.

La Recette

- ① Couper vos légumes en julienne (petits bâtonnets très fins) et le brocoli en petits bouquets.
- ② Déposer les légumes au fond de la papillote de papier sulfurisé, assaisonner de sel et de poivre et d'un filet d'huile d'olive.
- ③ Déposer dessus la cuisse de poulet assaisonnée et taillée en deux au niveau de la jointure.
- ④ Disposer 3 à 4 rondelles de citron et parsemer de thym frais et d'une pincée de piment d'Espelette.
- ⑤ Ajouter 5 cl de bouillon de volaille par papillote puis les refermer.
- ⑥ Faire préchauffer le four à 200°C.
- ⑦ Enfourner sur une plaque et laisser cuire 20 minutes à 190°C (th 6).