



Mille-feuilles de poulet, tomates, ail et Emmenthal

INGREDIENTS

(pour 4 personnes)

4 blancs de poulet
2 petites tomates en tranches
2 gousses d'ail écrasées
4 tranches d'Emmenthal coupées en morceaux
Poivre et sel

PREPARATION

Couper les blancs de poulet en diagonale. Pratiquer des incisions dans la chair du poulet.
Assaisonner avec sel et poivre et placer sur une plaque du four préalablement graissée.
Placer une tranche de tomate dans chaque incision faite dans le poulet, ajouter l'ail et déposer un morceau d'Emmenthal.

Cuire le poulet en suivant les instructions ci-dessous.

Délicieux accompagné avec des épinards au naturel et une purée de pommes de terre.

Vapeur combinée
180 °C / 20 minutes