

Escalope de Dinde et Courgettes en papilote

Plat chaud



Note : 1

Portions : 1 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson/repos : 25 min

Calories par portion : 140 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.75

Les ingrédients

- 100.0 gr Dinde escalope
- 200.0 gr Courgette
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Herbes de provence
- 1.0 u gousse ail

Préchauffer le four à 180°C (th7)

Préparation de la viande

Salez et poivrez la viande de tous les côtés. Faire de même avec les herbes de provence.

Préparation des légumes

Lavez la courgette. Épluchez une fois sur deux sa peau. Taillez la deux fois dans sa longueur (pour avoir des quarts cercles). Puis coupez des cubes.

Épluchez la gousse d'ail, coupez la en deux.

Cuisson

Dans un papier aluminium, mettre les dés de courgettes. Salez et poivrez selon votre goût. Écrasez une partie de gousse d'ail. Placez par dessus l'escalope de dinde, écrasez le restant d'ail et le répartir sur l'escalope.

Fermer correctement le papier aluminium en rabattant les cotés. Enfournez 25 minutes dans un four chaud.

Présentation

A proposer avec du riz blanc.