

Poulet en papillote, frites de patate douce et potimarron

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min Cuisson : 40 min



- ✿ 4 filets de poulet de 100 g chacun
- ✿ 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- ✿ 20 ml de lait concentré non sucré
- ✿ 1 potimarron
- ✿ 400 g de patate douce
- ✿ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✿ 2 c. à café de curry
- ✿ Sel et poivre

- Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher la patate douce, la laver. Laver le potimarron, le couper en deux et retirer les graines à l'intérieur. Relaver.
- Couper la patate douce et le potimarron en bâtonnets (pas trop gros, pas trop fins).
- Mettre ces bâtonnets dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, mélanger. Ajouter le curry et 2 pincées de sel, et mélanger à nouveau.
- Disposer les frites sur une feuille de papier sulfurisé, sur la plaque du four. Faire cuire 30 à 40 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger le lait concentré non sucré avec la moutarde à l'ancienne. Poivrer.
- Disposer 1 filet de poulet sur une feuille de papier sulfurisé, ajouter 1 cuillère à soupe de la sauce moutarde. Refermer la papillote hermétiquement et procéder de même les autres filets de poulet.
- Disposer les papillotes dans un plat allant au four, enfourner 25 minutes.
- Servir les papillotes de poulet avec les frites au curry.

Bon appétit !

Diabète Santé
Avançons Ensemble