



5 15

Poulet à l'italienne sur la plaque

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

21 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 346; protéines 42 g; matières grasses 16 g; glucides 7 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 291 mg; sodium 538 mg

Difficile de résister à ce poulet à l'italienne tout-en-un! On n'a qu'à déposer nos ingrédients sur la plaque et hop!, on obtient un gratin aux arômes envoûtants de bacon et d'épices italiennes!

Ingrédients



Poitrines de poulet 3, sans peau coupées en cubes



Tranches de bacon cuit 4, coupées en morceaux



Courgettes 2, coupées en rondelles



Tomates cerises 10, coupées en deux



Mozzarella râpée 375 ml (1 1/2 tasse)

Prévoir aussi:

- 1/2 petit oignon rouge coupé en quartiers
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens

Facultatif:

- Quelques petites feuilles de basilic frais

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cubes de poulet. Cuire au four 10 minutes, en retournant les cubes de poulet à mi-cuisson.
- 3 Ajouter le bacon, les courgettes, les tomates cerises et l'oignon rouge sur la plaque. Parsemer d'assaisonnements italiens. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 4 Couvrir de fromage. Régler le four à la position «gril» (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

- 5 Si désiré, garnir de feuilles de basilic au moment de servir.

