



5 15

Poulet pepperoni-fromage

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

24 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 579; protéines 58 g; matières grasses 30 g; glucides 17 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 257 mg; sodium 1 221 mg

Ingrédients



Poitrines de poulet 4,
sans peau



Sauce marinara 375 ml (1
1/2 tasse)



Pepperoni sans gluten
Aliments Roma 1 paquet
de 250 g



Mélange de fromages
italiens 250 ml (1 tasse),
râpés



Basilic frais 30 ml (2 c. à
soupe) de petites feuilles

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1, haché oignon
- 15 ml (1 c. à soupe), haché d'ail

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire l'oignon et l'ail 2 minutes.
- 4 Ajouter la sauce marinara et couvrir de la moitié du pepperoni. Remettre les poitrines de poulet dans la poêle, puis garnir de mozzarella et du reste du pepperoni. Cuire au four de 16 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 5 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.
- 6 Au moment de servir, garnir de feuilles de basilic.

