

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Légumes rôtis et Poulet provençal



Cuisson **1 heure**

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 4 filets de poulet
- 800 g courgettes
- 600 g tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 càs huile
- 3 càs d'herbes de provence
- sel poivre

Préparation

1. **Laver et tailler** les légumes (courgettes en rondelles et tomates en quartiers) ainsi que l'ail.
2. **Parsemer** d'herbes de provençes, saler et poivrer
3. **Déposer les légumes dans un plat à four.**
4. **Ajouter** les filets de poulet dans le plat et assaisonner à nouveau.
5. **Enfourner** environ 1h à 180°C jusqu'à ce que les légumes soient cuits

Astuce

Vous pouvez ajouter un peu d'eau dans le fond du plat pour que le poulet ne sèche pas à la cuisson !