



Sucré-salé d'aiguillette de poulet en papillote

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
362 kcal	6,0 g	1,23 g	35,2 g	34,3 g	36,2 g	0,77 g
18%	7%	3%	6%	38%	67%	15%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150g d'aiguillette
- 2 grosses carottes coupées en fines rondelles
- 3 abricots secs
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Dans un récipient, mélangez l'ensemble des ingrédients. Répartissez la préparation sur une feuille de papier sulfurisé. Refermez la papillote.
3. Enfouez pendant 30 minutes.