

POULET FACON CAPRESE AUX LEGUMES D'ETE



INGREDIENTS

Pour 4 personnes
4 escalopes de poulet
4 tomates
1 courgette
1 bûche de chèvre
Huile d'olive
Persil et basilic frais
Pesto italien de préférence
Sel et poivre

COMMENT FAIRE

Lavez les tomates et la courgette. Coupez les extrémités de la courgette et coupez légumes et chèvre en rondelles.

Dans une poêle sur feu vif, faites chauffer de l'huile d'olive, et faites dorer le poulet 2 mn chaque face.

Déposez les escalopes sur une planche et pratiquez des entailles tous les 2 cm, sans couper totalement.

Dans les fentes, incorporez les rondelles de tomates, courgette et chèvre, en alternance. Le surplus de légumes sera disposé entre les escalopes.

Disposez les escalopes préparées dans un plat allant au four. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de persil.

Enfournez dans un four préchauffé à 200° pendant 15 mn. Arrosez de temps en temps avec le jus de cuisson.

Servez bien chaud à la sortie du four, accompagné du pesto, placez le basilic dans les fentes.