



Les plats principaux

Filet de poulet avec ratatouille

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet (chacun coupés en deux)
3 tomates
1 oignon
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 courgette
1 aubergine
350 grammes de pommes de terre grenaille
4 brins thym
4 brins romarin
1 cuillère à café de poivre de cayenne
1 cuillère à café poudre de paprika
2 cuillères à soupe de persil (haché)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. coupez les grenailles en deux et cuisez-les à point dans de l'eau légèrement salée.

Coupez les tomates en quatre et épépinez-les. Coupez en petits morceaux les poivrons, la courgette, l'oignon et l'aubergine.

Mettez tous les légumes et les grenailles dans une lèchefrite et aspergez d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Assaisonnez les filets de poulet avec le paprika, le poivre de Cayenne, du poivre et du sel. Déposez-les sur les légumes et saupoudrez de thym et de romarin. Répandez encore un peu d'huile d'olive sur la viande et mettez la lèchefrite 30 minutes au four.

Répartissez la ratatouille sur les assiettes et 2 morceaux de poulet sur chacune. Garnissez de persil.

Ustensiles de cuisine

four

