



Poulet en papillote

6 beaux blancs de poulets fermiers

1 botte de basilic frais

1 botte de coriandre fraîche

6 citrons lime

Sel au curcuma

Huile d'olive N°2 By Amandine Poli

Papier à papillotes

Émincez dans la longueur vos blancs de poulets, puis y incorporer votre basilic et votre coriandre finement hachée.

Récupérez l'intérieur de 3 citrons lime, puis les découper en petits morceaux. Intégrez dans la fente du poulet avec les herbes hachées. Pressez le reste des citrons.

Mettez chaque blanc de poulet dans une feuille en papillote, versez le jus des citrons et rajoutez du basilic finement coupé pour parsemer le poulet.

Laisser cuire à 100 degrés durant 45 minutes environ, tout dépend de l'épaisseur de vos poulets. Bien vérifier la cuisson en fonction de vos fours.

Servez avec des légumes de saison simplement poêlés à l'huile d'olive.