

# Paupiettes de poulet



# FACILEeBUONO

300 g de fines tranches de poulet  
1 petite courgette  
1 citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
du thym



En utilisant un éplucheur, découpons la courgette en longues lanières. Découpons le poulet en tranches de la même largeur que les lanières de courgette. Superposons deux lanières de courgette et plaçons une tranche de poulet par-dessus. Enroulons le tout et fixons le rouleau avec un cure-dent. Préparons une marinade en mélangeant de l'huile, un peu de jus de citron et du thym. Plaçons les rouleaux dans la marinade et laissons reposer pendant environ une heure, en les retournant une fois.

**Pour la cuisson au four:** Retirons les rouleaux de la marinade et disposons-les dans un plat de cuisson. Cuisson au four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes. À la fin de la cuisson, ajoutons une pincée de sel.

**Cuisson à la poêle:** Cuisson les rouleaux dans une poêle antiadhésive pendant environ 10 minutes. À la fin de la cuisson, ajoutons une légère pincée de sel.

*ATTENTION : Utilisons peu de citron, sinon ils seront trop acides. Ne les cuisons pas trop, sinon la viande deviendra « sèche ».*

This image shows a vertical rectangular sheet of white paper designed for handwriting practice. It features approximately 20 evenly spaced horizontal dashed lines running from left to right across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.