

# EN PAPILOTE


• Papillote de poulet  
à la moutarde

## CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# EN PAPILOTE



Recommandé



## BON À SAVOIR :

- > La feuille de papier cuisson, ou papier sulfurisé, est recommandée pour la cuisson en papillote. Ce papier est imperméable, peut cuire au four traditionnel comme au four micro-ondes.
- > La cuisson en papillote permet de conserver toutes les qualités nutritionnelles et gustatives des aliments.
- > Sucrée, salée, cette cuisson se décline à l'infini, et sans matière grasse !

## À ÉVITER :

- > Le papier aluminium pourrait être toxique, surtout s'il est utilisé à haute température avec des aliments acides. Alors dans le doute... Évitez de l'utiliser pour les papillotes !

Les aliments sont cuits au four ou au barbecue, dans une feuille de papier sulfurisé ou des feuilles de bananier, sans matière grasse ajoutée.

## Papillote de poulet à la moutarde

### Ingrédients pour 1 papillote :

- 1 escalope de poulet
- ¼ d'oignon
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe rase de moutarde
- 4 olives vertes dénoyautées (selon la disponibilité)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Herbes de Provence, persil, poivre

Si besoin, on peut utiliser de la ficelle pour fermer la papillote

### Préparation :

- Préchauffer le four (th. 6 / 180°C).
- Laver la tomate, la couper en tranches, émincer l'oignon et coupez les olives en morceaux.
- Déposer la moitié des tranches de tomate au milieu du papier cuisson.
- Badigeonner l'escalope avec la moutarde, la déposer sur les tomates.
- Recouvrir avec le reste des tomates.
- Rajouter les morceaux d'oignon et d'olives.
- Assaisonner selon le goût avec une cuillère à café d'huile, le poivre, le persil, les herbes de Provence (ou d'autres épices et aromates).
- Fermer la papillote hermétiquement et cuire à four chaud 20 à 25 min.



Inutile de rajouter du sel car la moutarde et les olives sont salées !

