



## Poulet

# Poulet à la diable



**20 min** 5 min 15 min 0 325

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poulet à la diable

4 **Blanc(s) de poulet**  
60 ml **Jus de citron**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
8 c. à soupe **Moutarde**  
8 c. à soupe **Chapelure**  
4 **Tomate(s)**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation du poulet

- 1 Laisser mariner au frais les blancs de poulet dans le jus de citron pendant 30 minutes en les retournant de temps en temps.
- 2 Les égoutter. Saler et poivrer.
- 3 Les placer dans la sauteuse puis bien enduire chaque face d'huile d'olive.
- 4 Faire cuire sur feu doux et à couvert une dizaine de minutes environ.
- 5 Une fois les blancs de poulet cuits, les badigeonner généreusement de moutarde forte de chaque côté et les passer dans la chapelure.
- 6 Les déposer dans un plat allant au four.
- 7 Laver et tailler les tomates en petits quartiers puis les déposer dans le plat avec les blancs de poulet.
- 8 Faire dorer les blancs de poulet à la diable sous le grill du four pendant quelques minutes.
- 9 Surveiller la cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent.

### Étape 2

#### Dressage

- 1 Sortir le plat du four et dresser des morceaux de blanc de poulet au centre d'une assiette.
- 2 Déposer les quartiers de tomate tout autour et les napper avec un filet d'huile d'olive.
- 3 Servir aussitôt.