



Poulet à l'italienne aux pommes de terre et au chou frisé

Temps de préparation

> 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

8 filets de cuisses de poulet
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
500 grammes de grenailles (coupées en deux)
sel et poivre
1 cuillère à soupe d'origan séché
2 bulbes d'ail (coupées en deux)
1 citron (en rondelles)
1 chou milan (petit, les feuilles intérieures)

Bereidingswijze

- 1.** Placez les filets de cuisses de poulet sur une plaque de cuisson badigeonnée d'huile d'olive.
- 2.** Disposez les grenailles autour du poulet.
- 3.** Arrosez-les généreusement d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez d'origan. Mélangez bien le tout.
- 4.** Ajoutez les demi-têtes d'ail et les rondelles de citron.
- 5.** Faites cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 6.** Sur la planche à découper, versez un peu d'huile d'olive sur le chou frisé grossièrement haché et mélangez avant de le disposer autour du poulet et des pommes de terre.
- 7.** Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- 8.** Servez immédiatement.