

# Papillote de poulet ou de lapin au citron

---

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 minutes

## Ingrédients

*pour 1 personne* • 4 morceaux de

blancs de poulet ou  
de lapin de 120 g

- 1 citron
- thym ou estragon
- sel, poivre de Timut

## Préparation

- 1| Assaisonnez vos blancs de poulet et disposez-les sur un papier en aluminium.
- 2| Salez, poivrez et placez une rondelle de citron sur et sous chaque blanc de poulet.
- 3| Vous pouvez rajouter des herbes comme le thym ou l'estragon.
- 4| Fermez les papillotes et mettez-les au four 50 min à 180°

## Conseil

Accompagnez cette recette de Brocolis cuits (très peu de temps afin de garder les vitamines) ou de haricots verts