



## STEAK DE POULET ET TOMATES À LA PROVENÇALE



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Blanc de poulet	250 g	500 g
Tomates n°3	3 pièces	6 pièces
Ail	1 gousse	2 gousses
Persil plat	¼ botte	½ botte
Chapelure	50 g	100 g

Dans votre placard :

Beurre	20 g	40 g
Huile d'olive	3 cl	6 cl
Sel		
Poivre		



## Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 10 mn

👨‍🍳 Cuisson : 15 mn

### 1. Les tomates à la provençale

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez les tomates, les couper en deux (pour faire deux demi-cercles par tomate) puis les disposer sur un plat allant au four. Lavez, détachez les feuilles du persil puis les hacher et coupez l'ail finement.
- Dans un bol, mélangez le persil, l'ail et la chapelure. Puis disposez sur chaque tomate la farce. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de sel et de poivre. Finir en ajoutant un petit dé de beurre.
- Mettre à cuire à four chaud pendant environ 15 minutes.

### 2. Le steak de poulet

- Pendant la cuisson des tomates, hachez le poulet à l'aide d'un hachoir, d'un couteau ou d'un mixeur.
- Réalisez des boules de farce puis les aplatis pour réaliser des steaks.
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive puis faire colorer sur la première face les steaks de poulet. Une fois bien colorés, les retourner et laisser cuire à feu doux.

### 3. Le dressage

- Dans une assiette, disposez le steak de poulet, ajoutez les tomates rôties à la provençale puis servir.
- Bon appétit !

