

## *Papillotte de Poulet à l'Aigre-doux*

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

### **Ingrédients:**

- BLANC(S) DE POULET	900 g
- VIN BLANC SEC	4 c à soupe
- COURGETTE(S)	2
- SIROP D'ÉRABLE	5 c à soupe
- AIL EN POUDRE	
- KETCHUP	5 c à soupe
- VINAIGRE BALSAMIQUE	4 c à soupe
- VINAIGRE	2 c à soupe (de vin)
- PIMENT DE CAYENNE	1 pincée



### **Recette:**

- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le poulet en morceaux et placez-le dans une casserole avec couvercle pouvant aller au four.
- Coupez les courgettes en « frites » avec la mandoline. Placez-les au dessus des morceaux de volaille.
- Dans un saladier, mélangez le ketchup, le sirop d'érable, l'ail, les vinaigres et le piment.
- Versez cette sauce sur le mélange poulet / courgettes.
- Arrosez encore de vin blanc. Mélangez, fermez le couvercle puis enfournez 30 minutes.

### **Remarque:**

Servez avec du riz ou de la semoule.