



# POULET COÇO VERSION ALLÉGÉE



## Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 4 blancs de poulet
- 2 citrons
- 2 verres d'eau
- 100g de fromage blanc 0%
- 20 cl de lait de coco
- 1 cube de bouillon de volaille fondant
- sel, poivre, curry

## Préparation



Préchauffer le four à 180°C. Dans une poêle, faire dorer les blancs de poulet sur les 2 faces.

En fin de cuisson, ajoutez le cube de bouillon de volaille fondant en remuant puis disposer la viande sur 4 feuilles de papier alu, légèrement huilées.

Mélanger le fromage blanc avec le lait de coco, le jus de citron et le curry.

Tartiner les blancs de poulet avec la préparation.

Saler et poivrer.

Refermer les papillotes.

Verser 2 c-à-s d'eau dans un plat à four et mettre les papillotes dans le plat.

Enfourner et laisser cuire durant 20min.

*Ce plat peut être servi avec du riz et des champignons.*