

INGREDIENTS

- . 2 escalopes de poulet
- . 1 filet d'huile d'olives vierge
- . Epices à mélanger (tout ce qui vous tombe sous la main !) : paprika, curry, cumin, piment d'Espelette...
- . 1 feuille de papier cuisson



PREPARATION

- . Etaler la feuille de papier cuisson sur le plan de travail => prévoir une grande longueur afin de recouvrir en « papillote » la viande.
- . Saupoudrer les épices sur cette feuille placer la viande puis la retourner afin que les épices soient sur les 2 faces.
- . Rabattre la feuille de cuisson pour mettre en papillote la viande.
- . Cuire dans une poêle 5 min de chaque côté.

Poulet aux épices

