

# ESCALOPES DE POULET ET PATATES DOUCES

*miel-moutarde au four*

POUR **4 PERSONNES** PRÉPARATION : **10 MIN** CUISSON : **30 MIN**



4 escalopes de poulet  
quadrillées au couteau



300 g de patates douces  
pelée et en petits dés



1 poivron en lanières



2 c. à soupe de miel



1 c. à soupe de moutarde  
à l'ancienne

+ sel, poivre  
et huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, déposez les légumes et les escalopes.
2. Mélangez 3 c. à soupe d'huile, le miel et la moutarde à l'ancienne puis nappez les escalopes de poulet de ce mélange. Salez et poivrez.
3. Enfournez pour 30 min, en surveillant la cuisson.

