

POULET, FETA & LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 4 de filet de poulet
- 160g de feta
- 400g de tomates cerise
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 400g d'Orzo
- Du basilic



Instructions :

1. Préchauffez le four à 200°C. Épluchez puis coupez les oignons rouges en quartiers fins.
2. Lavez puis coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis en biseaux.
3. Lavez puis coupez le citron en fines rondelles.
4. Dans un plat allant au four, déposez les oignons, les courgettes et les rondelles de citron. Ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez bien.
5. Ajoutez les tomates cerises et les blocs de feta coupés en deux. Salez, poivrez et arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive. Enfournez 15 minutes à 200°C.
6. Au bout de 15 minutes, sortez les légumes du four. Ajoutez le poulet dans le plat. Salez, poivrez et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive. Enfournez de nouveau 20 à 25 minutes à 200°C.
7. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. En fin de cuisson, égouttez-les puis réservez au chaud.

ENVOYEZ-NOUS VOS PLUS BELLES PHOTOS DE VOS REPAS
SUR INSTAGRAM OU FACEBOOK EN DM.



@MAISONVESSIERE