



Poulet Tomate et Épinards

Préparation: 10 minutes | **Temps de cuisson:** 20 minutes | **Servit:** 4 | **Nivea de cuisson:** Facile

Ingrédients

Pour le poulet:

- 2 tomates pures biologiques
- 4 poitrines de poulet bio
- 1 tasse de fromage mozzarella biologique râpé
- ½ tasse d'épinards biologiques frais, hachés
- 8 cuillères à soupe de pesto biologique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive biologique
- Sel et poivre au goût

Pour la trempette:

- ½ tasse de yaourt grec biologique
- 2 cuillères à soupe de pesto bio

Direction

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Coupez le poulet horizontalement, mais ne le coupez pas complètement et ouvrez-le. Tartinez l'intérieur de chaque poulet avec 2 cuillères à soupe de pesto chacun. Répartissez ensuite uniformément les épinards hachés sur le pesto. Pliez le poulet ensemble pour le fermer.
3. Chauffer une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez délicatement le poulet. Saisir de chaque côté pendant 2-3 minutes.
4. Terminez la cuisson au four pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la viande atteigne 165 °F. Sortez la poêle du four et placez les tomates et le fromage. Remettez la poêle au four jusqu'à ce que le fromage commence à bouillonner, environ 2-3 minutes.
5. Pour la trempette, mélanger le yogourt et le pesto dans un petit bol. Servir sur le poulet ou en accompagnement.

