

J'ai Perdu 17kg / 23j

Une astuce maléfique pour brûler les graisses. Forme du corps incroyable.
Afficher la page fitnesswus.com/femmes

>> Accueil > Recettes > Escalope de poulet au citron

Escalope de poulet au citron

Plat principal - Très facile - Bon marché

3 votes

J'aime 7

G+ 0

Tweeter



RECETTE PRÉCÉDENTE
Escalopes de poulet au citron



RECETTE SUIVANTE
Escalopes de poulet au sésame

Cette recette n'a pas de photo...

Cliquez ici pour en ajouter une !

+ Ajouter votre photo



Je dresse mes légumes comme un chef !



Version Imprimable



Ajouter à mon carnet



Ajouter au planificateur de menu



Ajouter à ma liste de courses



Envoyer à un(e) ami(e)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 escalopes de poulet ou de dinde
- 1 oignon
- 1/2 citron
- origan
- huile d'olive

Préparation de la recette :

Faire revenir les oignons coupés en rondelles dans un peu d'huile d'olive. Faire cuire les escalopes de poulet quelques minutes. Dans un plat allant au four, étaler les oignons, puis poser dessus les escalopes. Arroser de jus de citron, salez, poivrez et parsemer d'origan. Passer 10 min au four préchauffé à 180°C (thermostat 6).

J'ai Perdu 17kg / 23j

Une astuce maléfique pour brûler les graisses. Forme du corps incroyable.

fitnesswus.com

Mon carnet de recettes

Je peux stocker et organiser mes recettes, mes commentaires, créer des menus, etc.

Connexion

Créer mon carnet

Trouver une recette

Mots-clés

Rechercher

Sur le feu...

Vous cherchez : galette des rois, filet mignon, gâteau, poulet, soupe, quiche

Les tendances qui flambent : Crêpes, cake, gâteau, chocolat, poulet

Dernières recettes : Bouchée bacon moutarde, Beignets de saucisses, Gâteau d'automne, pommes, noix et potimarron

Nouveautés



Le site qui va peut-être changer ta vie.



30 recettes crousti-moelleuses !

Suivez nous...

... dans votre boîte mail

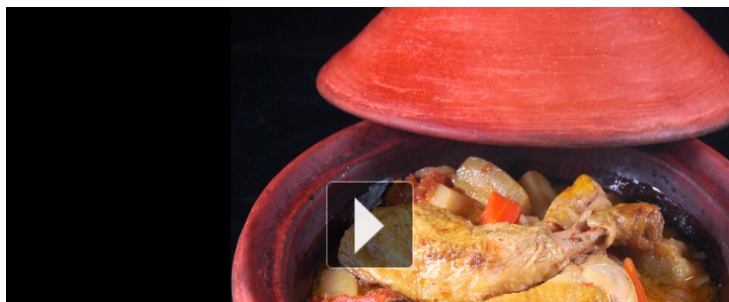
Ne manquez plus nos astuces, buzz, bons plans et dernières tendances en les recevant par mail

Votre e-mail

OK

... sur les réseaux sociaux

Vidéos associées : Faire un tajine



Faire un smoothie



Réaliser un céviche de