



# Fini le Diabète

Découvrez les Conseils du Dr. Rueff Contre le Diabète. A Lire Afficher la page  
[santenatureinnovation.com/diabete](http://santenatureinnovation.com/diabete)



Chercher : tarte aux fraises, gâteau au chocolat, gratin dauphinois...



[Poulet](#) > [Poulet au four](#) > [Escalopes de poulet au four](#)

## Escalopes de poulet au four



4/5

2 votes

[Commentaires \(0\)](#)



Par Marie-José de Saulx Les Chartreux



Noter



Sauvegarder



Commenter

••• Plus

## GUIDE DE PRÉPARATION : ESCALOPES DE POULET AU FOUR



2 Pers.



15 min



35 min



2,36



Facile

### INGRÉDIENTS

2 escalopes de poulet

10 cl de crème fraîche liquide

100 g de gruyère râpé

1 c. à soupe d'herbes de Provence

sel, poivre

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 210°C.

#### ÉTAPE 2

Salez et poivrez chaque escalope de poulet des deux côtés.

#### ÉTAPE 3

Placez les escalopes de poulet assaisonnées dans un plat allant au four.

#### ÉTAPE 4

Versez la crème fraîche liquide sur le dessus des escalopes puis parsemez-les d'herbes de Provence et de gruyère râpé. Salez et poivrez à votre goût.

#### ÉTAPE 5

Enfournez le plat et faites cuire les escalopes de poulet pendant 35 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

#### ÉTAPE 6

A la fin de la cuisson, dressez les escalopes de poulet dans les assiettes et nappez-les de sauce à la crème fraîche et au fromage.

#### ÉTAPE 7

Dégustez de suite accompagné de riz blanc cuit, de tagliatelles fraîches ou d'une belle purée de pommes de terre faite maison.



Imprimer la recette

