

Papillote de poulet au melon

4 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 800 g de filet de poulet
- 1 melon
- 2 citrons verts
- 1 orange
- 1 piment vert
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

La **recette**

Etape 1

Préchauffez le four à Th. 6 (180 °C). Lavez et frottez un citron et l'orange. Coupez-les en rondelles. Pressez le deuxième citron. Ouvrez le melon, pépinez-le, écorcez-le et tranchez-le. Lavez, épépinez et taillez le piment en petits dés.

Etape 2

Coupez le poulet en morceaux et placez ceux-ci dans un plat creux. Arrosez du jus de citron et du filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Etape 3

Découpez 4 carrés de papier sulfurisé de 12 cm de côté.
Répartissez au centre le poulet avec des tranches de melon, des rondelles de citron et d'orange et des dés de piment.

Etape 4

Fermez hermétiquement les papillotes, placez-les sur la plaque du four et enfournez pour 20 minutes.
Servez aussitôt.