



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Papillote de poulet à la noix de coco**

<b>Calorie</b> 249 par personne	<b>Préparation</b> 10 min	<b>Cuisson</b> 15 min
------------------------------------	------------------------------	--------------------------

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 blanc de poulet
- 40 g de noix de coco
- 1/2 citron vert
- 1 c. à café de paprika
- 2 c. à café de coriandre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 40 g de riz cru
- sel et poivre

## Préparation

**Préparation:**

1. Préchauffez le four th.7 (220°C).
2. Vous pouvez également réaliser cette recette au barbecue.
3. Coupez le blanc de poulet en lanières.
4. Dans un saladier, mélangez le poulet avec le paprika, la noix de coco, le jus du citron vert, la coriandre, le sel et le poivre.
5. Faites en sorte que le poulet soit entièrement recouvert, comme avec une chapelure.
6. Disposez le morceau de poulet sur des feuilles d'aluminium ou du papier cuisson.
7. Arrosez d'un jet d'huile d'olive et fermez les papillotes.
8. Enfournez 15 à 20 min.
9. Faites cuire le riz dans de l'eau légèrement salée..