

Filets de poulet aux herbes et légumes grillés/Airfryer



30 minutes



220/personne



4 personnes



Protéines maigres
Peu calorique
Fibres

Ingrédients



Filets de poulet : 400 g



Courgette : 200 g



Poivron rouge : 150 g



Aubergine : 150 g



Huile d'olive : 15 ml



Ail en poudre : 2 g



Herbes de Provence : 4 g



Paprika : 2 g

Étapes

Couper les filets de poulet pour obtenir des morceaux fins.

Laver et couper les légumes en dés ou en lanières de taille uniforme.

Dans un saladier, mélanger le poulet et les légumes avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, l'ail en poudre, le paprika, le sel et le poivre.

Laisser mariner 10 minutes pour plus de saveur.

Préchauffer l'Airfryer à 180°C pendant 3 minutes.

Déposer les filets de poulet et les légumes dans le panier de l'Airfryer, cuire 15 minutes environ.