

# FILET DE POULET AU MAROILLES

● Budget : \*\*

● Difficulté : \*

● Temps de préparation : 10 mn

● Temps de cuisson : 20 mn

## PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°.
- Couper le Maroilles en tranches fines.
- Badigeonner les filets de poulet de moutarde sur les 2 faces.
- Éplucher et émincer finement l'oignon rouge.
- Dans 4 petits plats individuels, déposer au fond de chacun d'eux la moitié de l'émincé d'oignon.
- Disposer les filets de poulet au dessus.
- Parsemer le reste de l'émincé d'oignon sur les filets.
- Recouvrir des tranches de Maroilles. Poivrer.
- Arroser avec le vinaigre balsamique.
- Enfourner et laisser cuire 20 minutes à 180°.
- Servir aussitôt accompagné d'une poêlée de légumes frais.

## INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

- 4 filets de poulet
- 200 g de Maroilles
- 1 oignon rouge
- 4 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 8 cl de vinaigre balsamique
- Poivre du moulin

*Au XVII<sup>e</sup> siècle, le Maroilles avait déjà une grande renommée, Charles Quint en faisait ses délices et l'intendant de la cour d'Espagne se préoccupait du transport du fromage jusque sur la table royale.*

