



## INGRÉDIENTS

- 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

## FILET DE POULET AU MAROILLES

Pour **4 personnes**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

### PRÉPARATION

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