



## Poulet aux Légumes au Four

Fırında Sebzeli Tavuk



4 cuisses de poulet  
15 haricot frais  
2 pommes de terre  
1 citrouille  
4 piments  
1 tomate  
1 aubergine  
2 cuillères à café de sel  
1,5 cuillères à soupe de farine  
1 tasse à thé de lait  
1 cuillère à soupe de pâte de tomate  
1 tasse de café d'huile végétale

- # Nettoyez les pommes de terre, courgettes et les aubergines, puis coupez à la même longueur.
- # Prenez les légumes dans un bol creux, rajoutez de la pâte de tomate, du lait, de la farine et du sel puis mélangez sans écraser.
- # Coupez en quatre, un papier aluminium de longueur de 50 cm.
- # Mettez sur  $\frac{1}{4}$  du papier aluminium une tranche de tomate, rajoutez dessus  $\frac{1}{4}$  du mélange de légume puis rajoutez une cuisse de poulet.
- # Après avoir mis les ingrédients, empilez le papier aluminium, puis installez au four de façon à mettre la partie empilé en dessous.
- # Préparez les autre parties de la même manière.
- # Laissez cuire au four à 190 degrés pendant 1 heure puis servez chaud.

N-B: Vous pouvez préparer ce plat en utilisant les légumes d'hiver. (Carotte, chou-fleur, poireau, etc.)