



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.)