

```html

## **Poulet Rôti au Citron avec Pommes de Terre et Tomates**

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 filets de poulet (environ 300g)
- 2 pommes de terre moyennes (environ 300g)
- 2 tomates moyennes
- 1 citron

### Mode de préparation :

1. Préchauffez votre four électrique à 200°C (Thermostat 6-7).
2. Lavez et coupez les filets de poulet en dés ou en lanières d'environ 2-3 cm.
3. Lavez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles ou en petits cubes pour faciliter la cuisson rapide. Il n'est pas nécessaire de les éplucher si vous les lavez bien.
4. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers ou en morceaux de taille similaire aux pommes de terre.
5. Dans un grand plat allant au four ou sur une plaque de cuisson, mélangez le poulet, les pommes de terre et les tomates.
6. Pressez le jus d'un demi-citron sur le mélange. Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient légèrement enrobés de jus de citron.
7. Répartissez les ingrédients en une seule couche sur la plaque de cuisson.
8. Enfournez pour 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les pommes de terre soient tendres et légèrement dorées. Le temps de cuisson peut varier en fonction de l'épaisseur de vos morceaux.
9. Servez chaud.

### Préparation

moins de 15 minutes

### Cuisson

30 à 40 minutes

## Portions

Sert 2 personnes

## Régime

Standard

*Conseil* : Pour une cuisson plus uniforme et un poulet juteux, assurez-vous que tous les morceaux de poulet et de pommes de terre sont de taille similaire.

Votre recette a également été envoyée à l'e-mail : [annafabrylamora@gmail.com](mailto:annafabrylamora@gmail.com)

...