

**Blancs de poulet marinés à la provençale**

**[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2074/07/blancs-de-poulet-marines-a-la-provencale-p1020338-r-copy.jpg) Pour 2 Croquants-Gourmands**

**- 2 blancs de** [**poulet**](https://recettes.de/poulet)  
**- 4 càs d'huile d'olive**  
**- 1** [**citron**](https://recettes.de/citrons)  
**- 2 petites gousses d'ail**  
**- ½ càs d'herbes de Provence**  
**- 1 càc d'épices pour volaille**  
**- 1 petite boîte de pulpe de** [**tomate**](https://recettes.de/tomates)  
**- Quelques** [**olives**](https://recettes.de/olive) **vertes dénoyautées**  
**- Sel & poivre du moulin**

**Un petit plat à gratin**  
**Préchauffage du four à 200° C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

Éplucher, dégermer et hacher finement l'ail.  
Presser le citron pour en recueillir 3 cuillerées à soupe.  
Mélanger dans un bol l'huile, le jus de citron, l'ail,  
les herbes de Provence, les épices, du sel et du poivre.  
Déposer les blancs de poulet dans un plat creux et les arroser de marinade.  
Laisser reposer 2 heures au minimum au frais en arrosant la viande de temps en temps.  
Déposer les blancs de volaille dans le plat à gratin.  
Mélanger la marinade restante avec la pulpe de tomate, saler et poivrer.  
Verser sur le poulet et répartir quelques olives vertes  
Enfourner pour 30 minutes.  
Servir chaud avec du riz pour moi.