

# Baked Pesto Chicken with Sweet Potatoes

HEALTH PROMOTION  
19 Wing - 19e Escadre Comox  
PROMOTION DE LA SANTÉ

## Ingredients

Sweet Potatoes:

- 1 tbsp olive oil
- 2 cups sweet potatoes, sliced or cubed
- Salt and pepper, to taste

Chicken:

- 2 chicken breasts, **sliced in half**
- 2 plum tomatoes, sliced
- 1 cup grated low-fat mozzarella cheese
- Salt and pepper, to taste

Homemade Pesto:

- 2 cups basil leaves
- ¼ cup olive oil
- 2 tbsp parmesan cheese
- 2 cloves garlic, minced
- Salt and pepper, to taste

## Directions

1. Preheat oven to 425 F. Line a baking sheet with parchment paper.
2. Toss potatoes, olive oil, salt and pepper together. Add to baking sheet and bake for 20 minutes.
3. While that is baking, make the pesto by adding basil, olive oil, parmesan, garlic, salt and pepper to a mini blender or food processor, blending until combined.
4. Brush chicken with a tiny bit of olive oil then season with salt and pepper and add to baking sheet along with potatoes. Bake another 10-15 minutes or until chicken is fully cooked.
5. Coat chicken with pesto, then top with 2-3 slices of tomatoes. Sprinkle mozzarella ovetop and bake another 3-5 minutes until cheese is melted.
6. Remove sheet pan from oven and serve chicken and potatoes alongside a salad of your choice



# Poulet au pesto et patates douces au four

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de poivrons rouges coupés en morceaux
- ½ tasse d'oignon haché
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates sans sel ajouté
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 2 cuillères à café de piment rouge broyé
- 3 tasses de tomates coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de sel
- 8 gros œufs
- ½ tasse de yaourt grec nature allégé
- 1 boîte de lentilles (rincées)
- Persil frais ciselé
- 2 pains pita complets

## Mode d'emploi

1. Préchauffez le four à 220 °C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les pommes de terre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez-les sur la plaque et enfournez pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez le pesto en mettant le basilic, l'huile d'olive, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre dans un mini-mixeur ou un robot ménager, puis mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Badigeonnez le poulet d'un filet d'huile d'olive, assaisonnez-le de sel et de poivre, puis disposez-le sur une plaque de cuisson avec les pommes de terre. Enfourez pendant 10 à 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Badigeonnez le poulet de pesto, puis garnissez-le de 2 à 3 tranches de tomates. Saupoudrez de mozzarella et enfourez encore 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Sortez la plaque du four et servez le poulet et les pommes de terre accompagnés d'une salade de votre choix

*\*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*