**Poitrine de poulet au grison dans le four**

**filet de poulet  
grison de bœuf suisse  
huile d'olive  
ficelle de cuisine**

Enveloppez les filets de poulet avec des tranches de grison. Il s'agit de bœuf fumé suisse, un substitut idéal au bacon. Maigre et sain, il contient peu de graisses et pas de glucides.

Il suffit d’attacher les filets avec de la ficelle de cuisine. Vaporisez-les avec de l'huile d'olive en spray. Déposez les filets dans un plat à four huilé. Faites chauffer le four à 185°C et glissez-y le plat, d'abord à l'air chaud pendant 20 minutes, puis à température normale pendant 20 minutes supplémentaires.

Badigeonnez à nouveau avec le spray d'huile d'olive à mi-course. Ce plat peut être accompagné d'une purée de chou blanc à l'ail.