

Blanc de poulet farci à la crème fraîche, aux noix et aux épinards



Que ce soit un rôti de porc argovien aux prunes, des paupiettes ou le blanc de poulet d'aujourd'hui, il faudrait toujours utiliser des produits de saison pour la viande farcie.

En automne ou en hiver par exemple, un blanc de poulet farci à la courge ou aux marrons est un vrai délice. Moins en été par contre... Là, il faut d'autres ingrédients avec la viande pour contenter le palais – par exemple l'acidité et la fraîcheur du citron vert et des épinards combinés avec des noix croquantes, un rêve!

- 4 blancs de poulet d'env. 150 g chacun, incisés au milieu
- 300 g d'épinards en branche frais
- 50 g de noix de macadam, finement hachées
- 4 cs de crème fraîche
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- Jus d'un citron vert
- 1 giclée de vin blanc
- 2 cs d'huile de tournesol
- Sel, poivre
- Quelques cure-dents

1. Lavez les blancs de poulet, séchez-les avec du papier de ménage et incisez-les en longueur (env. 5 à 6 cm de large et 3 à 4 cm de profond).
2. Dans une poêle, faites blondir les oignons et l'ail dans l'huile de tournesol à feu vif pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les épinards en branche et les noix de macadam, salez généreusement.
4. Après 3 minutes, déglez avec le jus de citron vert et le vin blanc.
5. Laissez mijoter à petit feu pendant environ 5 minutes.
6. Réservez les épinards et laissez-les refroidir un peu.
7. Mélangez-les à la crème fraîche.
8. Fourrez les blancs de poulet avec le mélange et fermez-les avec des cure-dents.
9. Salez et poivrez les blancs de poulet, puis grillez-les dans de l'huile de tournesol des deux côtés pendant 3 à 4 minutes.
10. Emballez les blancs de poulet dans de l'aluminium, puis cuisez-les au four pendant 10 minutes sur 160 °C.

Environ 35 minutes

Servez le poulet avec du riz long grain, de la salade ou de la purée de pommes de terre.