



Les plats principaux

Filets de poulet farcis avec röstis

Pour 4 personnes.

Ingrédients

bouquet de basilic
600 grammes poulet
4 tranches de jambon sec italien
1 boule de mozzarella (en tranches)
200 grammes de poivrons (grillés, bocal)
100 grammes de chapelure
2 œufs
100 grammes de farine
2 cuillères à soupe de fines herbes Provençales
30 grammes de parmesan (râpé)
huile d'olive
poivre
sel

Pour les röstis:

2 pommes de terre (terre farineuses, épluchées et râpées)
2 gousses d'ail (pressées)
2 cuillères à soupe de ciboulette (finement hachée)
huile d'arachide

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Incisez les filets de poulet horizontalement sans les couper tout-à-fait. Ouvrez les filets de poulet. Répartissez dans la fente les tranches de mozzarella, les poivrons grillés, les tranches de jambon cru et quelques feuilles de basilic. Refermez les filets de poulet et maintenez-les avec des cure-dents.

Battez les œufs puis salez et poivrez. Salez et poivrez la farine. Mélangez les épices Provençales et le Parmesan à la chapelure. Passez les filets de poulet d'abord dans la farine puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et cuisez à point et bien rôtis les filets de poulet sur un feu moyen.

Pour les röstis pressez l'humidité hors des pommes de terre râpées. Mélangez-y l'ail et la ciboulette. Salez et poivrez.

Faites des petits tas du mélange dans une poêle avec de l'huile chaude. Écrasez un peu les röstis avec une spatule. Rôtissez-les bien dorés et croquants puis faites-les égoutter sur de l'essuie-tout. Servez avec les filets de poulet.

Ustensiles de cuisine

Four

Bois à brochette

