



Les plats principaux

## **Flammkuchen au poulet, tomates séchées au soleil et fromage cottage**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

1 bodem  
70 grammes de tomates séchées au soleil (en lamelles)  
350 grammes poulet (filet, en lamelles)  
70 grammes de mozzarella (râpée)  
200 grammes cottage cheese  
1 oignon rouge (en anneaux)  
1 poignée de rucola  
300 grammes d' épinards  
1/2 citron (le zeste râpé)  
2 cuillères à soupe d' aneth (haché fin)  
pincer épices à poulet  
huile d'olive  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Bereid je bodem. [Wil je zelf aan de slag gaan met een homemade flammkuchendeeg?](#) Of maak het jezelf makkelijk en kies voor een tortilla- of bladerdeegvel.

Mélangez les épices à poulet avec un filet d'huile d'olive et trempez-y les lamelles de poulet. Laissez mariner 30 minutes.

Préchauffez une pierre à pizza ou une grande poêle basse résistante à la chaleur sur le côté indirect du barbecue. Rôtissez les lamelles de filets de poulet brun doré. Faites réduire l'épinard dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez et enlevez le maximum d'humidité en pressant. Mélangez l'aneth et le zeste de citron au fromage cottage puis salez et poivrez.

Roulez la pâte finement. Badigeonnez le fond avec le fromage cottage puis saupoudrez dessus la moitié de la mozzarella. Couvrez avec l'épinard, l'oignon rouge, les émincés de poulet et des tomates séchées au soleil. Saupoudrez le reste de la mozzarella, arrosez d'huile d'olive et glissez la flammkuchen sur la pierre à pizza ou dans la poêle à crêpes. Placez sur la grille du barbecue et faites cuire environ 10 à 12 minutes. Avant de servir décorez avec la roquette.

