



Les plats principaux

Entrées

Saltimbocca de poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet
16 feuilles de sauge
16 tranches de jambon sec italien
4 cuillères à soupe de bouillon de poulet
4 cuillères à soupe de vin blanc sec
4 cuillères à soupe de jus de citron (frais)
1 cuillère à café d'amidon de maïs
1 cuillère à café rondelle de citron (râpé)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de persil (plat)
poivre
sel

Méthode de préparation

Tranchez les filets de poulet en deux de manière à obtenir des morceaux de viande plus fins. Aplatissez-les autant que possible. Assaisonnez avec poivre et sel et déposez sur chaque escalope 2 petites feuilles de sauge et 2 tranches de jambon séché.

Cuisez la viande 5 minutes de chaque côté dans 1 cs d'huile d'olive puis retirez-la de la poêle. Tenez au chaud. Mélangez ensemble le bouillon, le vin et la maïzena. Mettez ce mélange dans la poêle avec le restant d'huile d'olive. Portez à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce ait une structure crémeuse. Versez-la ensuite sur les saltimbocca. Saupoudrez dessus le zeste de citron râpé et le persil.

