



Les plats principaux

Filet de poulet farci aux épinards et au fromage

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet
200 grammes d'épinards congelés (décongelé)
100 grammes de mozzarella (en dés)
2 cuillères à soupe de fromage à la crème
1 citron (écrasé+râpé)
1 gousse d'ail (écrasée)
4 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe beurre doux
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Avec un couteau bien aiguisé, incisez les filets de poulet aux $\frac{3}{4}$. Poivrez et salez les 'enveloppes' à l'intérieur et à l'extérieur.

Enlevez toute l'humidité des épinards et mettez-les dans un robot de cuisine avec la mozzarella, le fromage à la crème, l'épluchure de citron, l'ail et un peu de sel. Mixez le tout finement et farcissez-en les filets de poulet. Fixez ceux-ci fermement avec des cure-dents et saupoudrez-les richement de farine.

Rôtissez les filets de poulet 3 à 4 minutes de chaque côté dans l'huile d'olive. Déposez-les ensuite sur une plaque de cuisson, aspergez-les de jus de citron et badigeonnez-les avec le beurre.

Placez les filets de poulet encore 15 minutes dans un four préchauffé à 190°. À servir de préférence avec du riz.

Ustensiles de cuisine

Robot de cuisine
Cure-dents
Four

