Blancs de poulet en manteau de lard au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
12 tranches	lard de porc suisse
4 cc	moutarde à l'ancienne
1 kg	courge Hokkaido
2 cs	noisettes, grossièrement hachées
1 cs	beurre mou
	sel
	poivre du moulin
	noix de muscade, fraîchement râpée
1	grange
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
3 brins	thym

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pommes de terre) contient env.:

383	kcal
40 g	de protéines
11 g	de glucides
19 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1 Pour chaque blanc de poulet, étaler trois tranches de lard les unes à côté des autres et légèrement en quinconce. Badigeonner la viande de moutarde et la poser sur les tranches de lard préparées. Envelopper les tranches de lard autour des blancs de poulet et fixer à l'aide d'un cure-dent.

2 Graisser la plaque de cuisson avec la moitié du beurre. Couper la courge en quatre et retirer les pépins. Emincer la chair en fi nes tranches à l'aide d'une mandoline et dresser sur la plaque avec les noisettes. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, presser l'orange au-dessus et bien mélanger le tout. Badigeonner un morceau de papier sulfurisé avec le beurre restant et le poser sur la courge. Faire cuire au milieu du four préchauff é à 175° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 10 minutes.

3 Pendant ce temps, dans une poêle, saisir les blancs de poulet de tous côtés pendant 2 à 3 minutes dans de l'huile bien chaude, de manière à ce qu'ils deviennent croustillants.

4 Sortir la courge du four. Retirer le papier sulfurisé, poser les blancs de poulet sur la courge, parsemer de branches de thym et remettre le tout au four sans papier sulfurisé. Poursuivre la cuisson pendant env. 15 minutes jusqu'à ce que la courge soit cuite et que les blancs de poulet soient bien juteux.

5 Saler, poivrer et servir aussitôt.

Accompagner de pommes de terre sautées.