

Blancs de poulet en manteau de lard au four



La différence est là.

 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 fines 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 préchauffé à 175° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 10 minutes.

3

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.