Poitrine de poulet farcie à la chair à saucisse de veau

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	poitrines de poulet suisse
150 g	chair à saucisse de veau suisse
1	citron bio
3 brins	thym
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1	échalote
1 dl	bouillon
2 dl	crème entière
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pâtes et salade) contient env.:

460	kcal
35 g	de protéines
3 g	de glucides
35 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

1. Réaliser une entaille plate mais profonde dans chaque poitrine de poulet à l'aide d'un couteau pointu (tu peux demander à ton boucher de le faire). Laver le citron à l'eau chaude et retirer le zeste, par exemple avec un zesteur. Détacher les feuilles des tiges de thym. Mélanger soigneusement le tout à la chair à saucisse et en farcir les poitrines de poulet. Refermer avec des cure-dents et év. de la ficelle de cuisine.

2. Faire chauffer de l'huile puis les poitrines de poulet, faire cuire à feu doux pendant env. 6 à 8 minutes en les retournant. Retirer de la poêle et maintenir au chaud. Saler et poivrer.

3 Peler l’échalote, la hacher finement et la faire blondir dans la graisse de cuisson. Ajouter le bouillon et la crème, laisser mijoter jusqu’à l’obtention d’une préparation crémeuse, saler et poivrer. Disposer les poitrines de poulet dans la sauce, réchauffer quelques instants et servir aussitôt.

Accompagner de pâtes et d’une salade verte avec une sauce au citron.