



Poitrines de poulet farcies au jambon cru et au fromage frais



La différence est là.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 poitrines de poulet suisse. À faire inciser par votre boucher- charcutier pour y introduire la farce.
- 50 g jambon cru
- 5 feuilles de sauge
- 4 cs fromage frais
- sel
- poivre du moulin
- paprika doux en poudre
- 1 citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans légumes ni salade de pâtes) contient env.:

- 220 kcal
- 34 g de protéines
- 1 g de glucides
- 9 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1 Détailler le jambon cru en petits cubes, hacher la sauge, les incorporer tous les deux au fromage frais. Saler, poivrer, puis farcir les poitrines de poulet de ce mélange.
- 2 Refermer soigneusement les poitrines de poulet avec des piques en bois, les poser sur le gril en contact direct avec le feu et les faire griller 7-8 minutes de chaque côté. Servir saupoudré de paprika en poudre selon votre goût et avec du citron coupé en morceaux.

À accompagner de légumes grillés et d'une salade de pâtes.

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.