Rouleaux de poitrine de poulet au pesto, légumes grillés et fregola

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	petits blancs de poulet suisse
4 cs	pesto au basilic en bocal
8	feuilles de basilic
2	bulbes de fenouil
4	petites tomates charnues
3 cs	huile d'olive
	sel
	poivre noir du moulin
1	oignon
1	gousse d'ail
200 g	fregola sarda
1 dl	vin blanc
1 dl	jus de tomate
5 dl	bouillon de légumes
1 cs	huile de tournesol HO
20 g	Sbrinz AOC, râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

499	kcal
34 g	de protéines
45 g	de glucides
17 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1 Couper les blancs de poulet en deux horizontalement. Les placer dans un sachet de congélation et les aplatir légèrement avec un maillet à viande plat ou une petite poêle.

2 Badigeonner les escalopes de pesto. Déposer une feuille de basilic par-dessus. Enrouler les escalopes. Maintenir avec un cure-dent ou de la ficelle de cuisine.

Viande Suisse
Mon choix.

3 Laver le fenouil, le couper en fines lamelles. Laver les tomates, les couper en deux horizontalement. Mélanger les légumes avec un tiers de l'huile d'olive, saler, poivrer. Réserver.

4 Peler l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en petits dés et hacher l'ail.

5 Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une casserole. Y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter la fregola, déglacer au vin blanc, laisser réduire. Verser le jus de tomate et le bouillon de légumes. Cuire al dente.

6 Saler et poivrer les rouleaux de poulet. Chauffer l'huile de tournesol dans une casserole. Faire cuire les rouleaux de tous les côtés pendant 6–8 minutes, les déposer dans une assiette, couvrir et garder au chaud pendant 10 minutes.

7 Faire chauffer une poêle, y faire revenir le fenouil pendant 6–8 minutes et les tomates pendant 2–3 minutes.

8 Mélanger le fromage à la fregola. Dresser la fregola, les légumes et les rouleaux sur des assiettes préchauffées.