Poulet au poivre vert sur risotto au chou frisé

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	poitrines de poulet suisse
2 cs	poivre vert en saumure
1 bouquet	persil plat
1	citron
4 cs	amandes moulues
1	oignon
1	gousse d'ail
600 g	chou frisé
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
200 g	riz à risotto
1 dl	vin blanc
8 dl	bouillon de poule
20 g	beurre
50 g	sbrinz râpé
	sel
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

593	kcal
52 g	de protéines
46 g	de glucides
20 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Remplacer le sbrinz par du fromage frais pour affiner le risotto et le rendre encore plus crémeux.

Préparation

1. Découper horizontalement une poche plate et profonde dans chaque poitrine de poulet (à faire par le boucher, éventuellement).

2. Hacher moyennement fin le poivre. Hacher le persil. Laver le citron à l'eau chaude, prélever le zeste d'un demi-citron. Mélanger le poivre, le persil et le zeste avec les amandes et en farcir les poitrines de poulet. Fermer avec un cure-dent ou de la ficelle de cuisine.

3 Peler et hacher l’oignon et l’ail.

4 Laver le chou frisé, le parer, le couper en quatre et le tailler en fines lanières. Le cuire 6 minutes dans de l’eau bouillante salée, verser l’eau et laisser égoutter.

5 Chauffer la moitié de l’huile dans une poêle. Y faire revenir l’oignon et l’ail jusqu’à ce qu’ils soient translucides. Ajouter le riz, déglacer au vin blanc, laisser réduire. Mouiller avec le bouillon de poule chaud jusqu’à ce que le riz soit recouvert. Cuire le risotto en remuant jusqu’à ce qu’il soit à peine tendre, en ajoutant peu à peu le reste du bouillon.

6 Chauffer le reste de l’huile dans une poêle. Saler et poivrer les poitrines de poulet et les faire revenir 3-4 minutes de chaque côté. Couvrir et laisser reposer sur le plan de travail pendant 5 minutes.

7 Lorsque le riz est à peine tendre, ajouter le chou et faire cuire le tout encore 5 minutes. Incorporer le beurre et le fromage, saler et poivrer le risotto. Dresser la viande et le risotto sur des assiettes préchauffées et servir.