

Octobre 2017



Betteraves rouges râpées, vinaigrette
Poulet farci à la crème d'épinards, riz
Pomme au four

Poulet farci à la crème d'épinards

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de poulet
- 250 g d'épinards frais
- 120 g de fromage chèvre (bûche ou fromage frais)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de curry
- Sel et poivre



Laver, et trier les épinards en coupant les tiges les plus grosses. Les essorer puis les hacher finement avec le fromage. Poivrer. Diviser cette préparation en 2.

Couper les filets de poulet en 2 sans aller jusqu'au bout et fourrer généreusement avec la moitié de la préparation aux épinards. Refermer les filets avec des piques en bois.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, saupoudrer de curry et saisir les filets. Laisser cuire 5 minutes en couvrant puis retourner les filets et prolonger la cuisson 5 minutes à couvert environ. En fin de cuisson ajouter à feu doux la crème fraîche puis le reste de la préparation aux épinards hachés. Assaisonnez à votre convenance. Servir les filets de poulet nappés de sauce aux épinards et accompagnés de riz.

Bon appétit !