

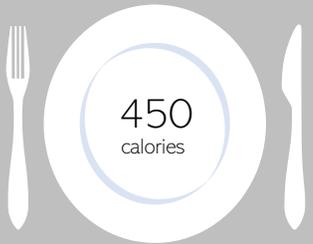


Poulet à la Kiev



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



450
calories

ACCOMPAGNEMENT

Gnocchis et kale

À SE PROCURER

Huile d'olive, 2 à 4 oeufs, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de poitrines de poulet
- 500 ml de bébé épinards
- 500 grammes de gnocchi, tranchées
- 1 kale, hachée
- 120 g Mélange de beurre maison (échalote, ail et estragon)
- 350 grammes de panko
- 30 ml de beurre
- 125 ml de farine tout usage
- 1 épice pour poulet

INSTRUCTIONS

Préchauffez votre four à 200°C et couvrez une plaque à four de papier d'aluminium.

Fondre le beurre dans la poêle à feu modéré et ajouter les épinards. Les remuer jusqu'à ce qu'ils soient quelque peu ramollis. Retirer du feu et placer dans un bol. Réserver

Pendant ce temps, chauffez un peu de beurre aux herbes dans une grande poêle et faites sauter rapidement les gnocchis et le kale, salez et poivrez selon vos goûts.

Préparer 3 bols; un avec les oeufs fouettés, 1 avec la farine et l'autre avec le panko

Au milieu de chaque poitrine de poulet, mettre 1/4 de mélange de beurre et 1/4 des épinards. Rouler le poulet et sceller autant que possible aux bouts et sur le côté (Vous pouvez le faire avec des cure-dents mais ne pas oublier de les enlever après cuisson).

Passer chacune des quatre poitrines dans la farine, dans les oeufs fouettés puis dans le panko jusqu'à ce qu'elles soient complètement recouvertes.

Dans une sauteuse ou à la friteuse, chauffez de l'huile, ajoutez les rouleaux de poulet, fermeture en dessous, et faites cuire environ 1 minute de chaque côté. Déposer sur la plaque et mettre au four pour environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les rouleaux soient bien dorés et croustillants.

Réservez 5 minutes sur la plaque à four avant de couper (pour ne pas se brûler avec le beurre).

Monter les assiettes en répartissant les gnocchis, le kale et les morceaux de poulet.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



bon appétit