

Blancs de poulet farcis au riz



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

- 4 blancs de poulet sans peau
- 150 g de riz cuit
- 3 c à soupe de ricotta
- 100 g de champignons (1 petite boîte)
- 4 tranches de jambon cru
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 c à café de fond de volaille
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe de persil ciselé
- 1 c à soupe d'estragon ciselé
- Sel
- Poivre

Dans une poêle contenant 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive faites cuire les champignons hachés grossièrement avec la gousse d'ail pilée pendant 5 minutes. Laissez refroidir.

Pendant ce temps ciselez les herbes.

Dans un saladier, mélangez le riz cuit avec la ricotta, les herbes ciselées, les champignons. Salez, poivrez et mélangez bien.

Sur une planche à découper, ouvrez en deux les blancs de poulet à l'aide d'un bon couteau et étalez pour avoir une épaisseur assez fine. Salez et poivrez. Placez une tranche de jambon cru. Recouvrez d'un peu de farce de riz (la valeur d'une cuillère à soupe). Roulez le blanc sur lui-même en serrant bien, puis ficellez-le avec de la ficelle de cuisine 3 fois dans la largeur et une fois dans la longueur.

Dans une grande sauteuse ou une cocotte, faites chauffer le reste de l'huile et le beurre et faites-y dorer les rouleaux de poulet pendant 5 minutes. Arrosez ensuite avec le vin blanc mélangé avec le fond de volaille. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Vous pouvez servir ces blancs de poulet farcis entiers ou coupés en tranches accompagnés de légumes verts ou éventuellement d'une salade.