

INVOLTINI DI PETTI DI POLLO

Blancs de poulet farcis

Faites ce plat délicieux pendant la saison des asperges ou bien utilisez des asperges en boîte ou congelées.

4 blancs de poulet

Sel

Poivre

4 petites tranches fines de jambon cuit

4 tranches fines de bel paese - TALEGGIO

4 asperges cuites (St Paulin)

Farine

40 g de beurre

1 cuillère à soupe d'huile

6 cuillères à soupe de marsala

2 cuillères à soupe de bouillon de poule

Asperges cuites ou en boîte pour décorer

aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Salez-les, poivrez-les et disposez sur chacun une tranche de jambon, une tranche de fromage et une asperge. Roulez-les délicatement, attachez-les et saupoudrez-les de farine.

Faites chauffer 25 g de beurre dans une poêle et faites-y dorer à feu doux les morceaux de poulet en les tournant fréquemment ; cela prend environ 15 minutes. Coupez la ficelle, disposez les morceaux de poulet dans un plat de service chaud et tenez-le au chaud.

Versez dans la poêle le marsala, le bouillon et le reste de beurre ; portez à ébullition et laissez frémir 3-4 minutes tout en grattant les sucs de viande collés au fond de la poêle. Versez sur les morceaux de poulet et décorez avec des asperges. + quelques pâtes -

POUR 4 PERSONNES

Retirez toute le peau et les os des blancs de poulet. Disposez-les à plat entre des feuilles de papier sulfurisé et