



INVOLTINIS DE POULET AUX COURGETTES

Mise en place et préparation:
env. 30 min

Valeur nutritionnelle:
portion (1/4): 458 kcal / lip 20 g /
glu 38 g / pro 32 g

POUR 4 PERSONNES

- 2 blancs de poulet
(d'env. 150 g)
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 140 g de fromage frais
(p. ex. Ail & Herbes,
Cantadou)
- 1 courgette
(d'env. 200 g)
- 1 l d'eau
- 190 g de polenta ticinese
- 60 g de fromage râpé
- huile d'olive pour
la cuisson

VOICI COMMENT FAIRE

1. Involtinis: déposer les blancs de poulet sur le plan de travail, les inciser pour obtenir 4 escalopes, aplatir un peu dans un sachet en plastique fendu, saler, poivrer, tartiner chacune avec 1 c. s. de fromage frais. Couper la courgette en longs bâtonnets d'env. 5 mm d'épaisseur, répartir dessus. Enrouler les escalopes, maintenir avec 2 cure-dents.

2. Polenta: porter l'eau à ébullition dans une casserole. Verser la polenta en pluie, laisser épaissir env. 2 min sur feu doux en remuant. Incorporer le fromage râpé et le reste du fromage frais, réserver à couvert.

3. Cuisson: bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Baisser le feu, faire rissoler les involtinis env. 10 min sur toutes les faces, dresser sur la polenta.

Servir avec: quartiers de citron et câpres.

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles
dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi