

Blancs de courgette farcis aux herbes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet

100 g de jambon cru

500 g de petites courgettes

1 bouquet d'herbes fraîches mélangées (persil, ciboulette, menthe, aneth....)

1 gousse d'ail

1 jaune d'oeuf

10 cl de vin blanc sec

2 c à s de miel

3 c à s de sauce soja

3 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Laver les herbes, les sécher et les ciseler finement. Hacher le jambon, le mettre dans un bol avec les herbes, l'ail haché et le jaune d'oeuf. Assaisonner et mélanger.

Fendre les blancs de volaille dans l'épaisseur sans aller jusqu'au bout et garnir avec la farce. Rouler les blancs de volaille et les ficeler.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile et y faire dorer les blancs de volaille de tous côtés. Une fois colorés les retirer et les réserver sur une assiette.

Faire fondre le miel dans le vin blanc tiède, ajouter la sauce soja et verser le tout dans la sauteuse. Faire bouillir 4 à 5 mn et remettre les blancs de volaille, couvrir et laisser mijoter 15 mn environ.

Rincer et éponger les courgettes, puis avec un couteau économe former des tagliatelles.

Les cuire 5 mn à la vapeur pour les garder encore légèrement croquantes.

Servir les blancs de poulet découpés en tranches sur les tagliatelles de courgettes.

Arroser avec le jus de cuisson et décorer d'herbes fraîches.

Vin conseillé : un Graves blanc

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>