



## Blancs de poulet farcis aux épinards

Durée de préparation : env. 45 min.

### Ingrédients pour 4 personnes :

#### Poulet :

- 4 blancs de poulet à env. 150 g la pièce
- sel
- poivre
- 4 tranches de lard

#### Épinards frais :

- 300 g d'épinards frais
- beurre à rôtir
- ½ gousse d'ail finement hachée
- 1 petit oignon finement haché
- sel
- poivre

### Préparation :

#### 1<sup>ère</sup> étape

Laver les épinards. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre à rôtir. Ajouter les feuilles d'épinards lavées et faire revenir. Saler, poivrer. Amener brièvement à ébullition. Réserver au frais et égoutter dans une passoire. Presser pour extraire le reste de liquide.



## Préparation :

### 2<sup>ème</sup> étape

Ouvrir les blancs de poulet sur le côté avec un couteau et les farcir d'épinards. Enrouler les blancs de poulet d'une tranche de lard. Faire rôtir les blancs de poulet au four à 180-200°C pendant 20 min. dans un plat à rôtir.