



Paupiettes de poulet farcies au potiron

Durée de préparation : env. 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

Farce :

250 g potiron taillé en brunoise (env. 5mm x 5mm)
1/3 Cc sel
fines herbes
beurre pour étuver

Paupiettes de poulet :

4 blancs de poulet, env. 500 g,
escalopés par le boucher
pour être roulés
1/2 Cc sel
poivre
beurre ou crème à rôtir
ficelle de cuisine

Sauce à la crème :

1,5 dl vin blanc ou bouillon
3 dl demi-crème
1 pincée sel
poivre
1/2 orange, zeste
1/4 Cc sucre
200-300 g nouilles, colorées selon les goûts, aux épinards p.ex.



Préparation :

Farce :

Étuver le potiron et les fines herbes. Assaisonner. Continuer à étuver. Le potiron doit rester craquant. Egoutter, réserver et laisser refroidir.

Paupiettes :

Saler et poivrer la viande des deux côtés. Répartir le potiron sur la viande, rouler et ficeler fermement. Faire revenir fortement sur tous les côtés pendant env. 5 min. Réserver au chaud.

Sauce :

Déglacer le fond de cuisson avec le vin blanc ou le bouillon. Ajouter la crème et amener à ébullition, saler, poivrer, ajouter le zeste d'orange et le sucre, réduire légèrement. Ajouter les paupiettes ainsi que leur jus à la sauce, et laisser cuire à petit feu pendant 8 à 10 min.

Garniture :

Cuire les nouilles al dente dans beaucoup d'eau, égoutter.

Dresser les paupiettes, les nouilles et la sauce sur les assiettes.