



Poulet

Poulet croustillant sauce moutarde abricot



40 min 15 min 25 min **0** **321**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour le poulet

2 **Escalope(s) de poulet**
2 **Feuille(s) de brick**
1 pincée(s) **Quatre-épices**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

1 c. à soupe **Moutarde**
1 c. à soupe **Confiture d'abricots**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Dénervé et dégraisser les filets de poulet.
- 2 Découper dans le sens de la longueur de très fines bandelettes de poulet.
- 3 Huiler légèrement et assaisonner sur toutes les faces de sel, poivre et 4 épices.
- 4 Huiler au pinceau les feuilles de brick puis les couper en 4.
- 5 Enrouler les bandelettes de poulet dans la brick, découper les bouts disgracieux et réserver sur une plaque de four anti adhérente

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Mixer ensemble la moutarde et la confiture.
- 2 Réserver dans un petit bol.

Étape 3

Cuisson

- 1 Faire préchauffer le four à 220°C (Th.6-7) pendant

quelques minutes.

- 2** Enfourner la plaque dans le four chaud, laisser cuire 20 minutes.
- 3** Passer sous le grill du four pendant 5 minutes en retournant les cigares au poulet.

Étape 4

Dressage

- 1** Servir les cigares croustillants dans un plat chaud, la sauce à part.