



Poulet

# Paupiettes de poulet au lard fumé



**50 min** 20 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**539**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Paupiettes

**4 Blanc(s) de poulet**

100 g **Parmesan**

200 g **Fromage frais à tartiner**

8 tranche(s) **Poitrine de porc fumée**

10 tige(s) **Ciboulette**

1 **Sel**

1 **Poivre**

## Cuisson

2 c. à soupe **Huile d'olive**

### Étape 1

Préparation des blancs de poulet

- 1 Poser un blanc de poulet sur une planche à découper.
- 2 A l'aide d'un couteau pointu, entailler la chair sur toute la longueur du filet, jusqu'à la moitié de son épaisseur sans jamais le transpercer.
- 3 Passer ensuite le couteau dans la chair pour l'ouvrir en portefeuille.
- 4 A la fin de cette étape, le blanc de poulet est désépaissi de moitié et a une surface 2 fois plus grande. Il va pouvoir être farci.
- 5 Répéter l'opération avec les autres blancs.

### Étape 2

Préparation de la farce au fromage

- 1 Râper le Parmesan.
- 2 Ciseler la ciboulette.
- 3 Dans un bol, mélanger le Parmesan, le fromage frais, le sel, le poivre et la ciboulette.

### Étape 3

## Montage de paupiettes de poulet

- 1 Répartir la farce sur les blancs de poulet ouverts en réservant 1 cm tout autour.
- 2 Refermer les blancs en les enroulant.
- 3 Entourer chaque blanc de poulet avec 2 tranches fines de poitrine fumée. Elles doivent se chevaucher.
- 4 Fermer chaque extrémité par un pic en bois.

### Étape 4

#### Cuisson des paupiettes de poulet

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Verser l'huile d'olive dans le plat allant au four.
- 3 Enrober chaque paupiette d'huile et les déposer dans le plat.
- 4 Enfourner pour 30 minutes de cuisson en retournant souvent les paupiettes.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Servir les paupiettes bien chaudes.