

Paupiettes de poulet aux pleurotes

Préparation: env. 40 min. Rôtissage au four: env. 20 min
Pour un large moule réfractaire d'env. 3 litres

3 tomates, en quartiers	
1 courgette, en morceaux	
1 c. à soupe d'huile d'olive	mélanger le tout dans le moule
¼ de c. à café de sel, un peu de poivre	chauffer fortement dans une poêle antiadhésive
½ c. à soupe d'huile d'olive	
250 g de pleurotes du panicaut, grossièrement hachés	rôtir env. 4 min en retournant
1 c. à soupe de sauge, finement hachée	
¼ de c. à café de sel, un peu de poivre	ajouter, mélanger, laisser tiédir un peu
4 blancs de poulet, coupés en deux en long	aplatir en très fines tranches entre les parois d'un sachet plastique coupé, en tapant avec le fond d'une poêle
½ c. à café de sel, un peu de poivre	assaisonner, répartir la farce sur les tranches, rouler en serrant, fermer avec des cure-dents. Essuyer la poêle
huile d'olive pour rôtir	chauffer fortement dans la même poêle. Saisir les paupiettes de toutes parts env. 2 min, poser sur les légumes

Rôtissage: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Par personne: lipides 8 g, protéines 31 g, hydrates de carbone 4 g, 908 kJ (217 kcal)

