

Blanc de poulet farci à la bûchette de chèvre frais

Préparation : environ 35 minutes

Cuisson : environ 8 minutes

Pour 2 portions :

½ bouquet de ciboulette

2 brins d'origan

2 brins de thym

1 citron bio

200 g de bûchette de chèvre frais

2 blancs de poulet

6 asperges vertes

Sel

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Poivre

Ustensiles : couteau, planche à découper, bol, râpe, four, pics à brochettes en bois, poêle, plaque de cuisson, papier cuisson, plaque de four.

Préparation :

1 Laver les herbes et les secouer pour les sécher. Ciseler la ciboulette en petits rouleaux. Détacher les feuilles d'origan et de thym et les hacher finement. Rincer et sécher le citron et en prélever le zeste avec une râpe. Mélanger les herbes avec le zeste de citron dans une assiette plate. Couper la bûchette de chèvre frais en tranches fines d'environ 0,5 cm et les plonger dans le mélange d'herbes et de citron.

2 Préchauffer le four (convection naturelle : 150 °C / chaleur tournante : 125 °C). Rincer les filets de poulet à l'eau froide, les essuyer et les inciser sur le côté. Laver les asperges, les essuyer et retirer l'extrémité rigide. Farcir chaque filet avec deux tranches de bûchette de chèvre frais aux herbes et trois asperges. Fermer le blanc de poulet à l'aide de pics à brochettes en bois. Saler les blancs de poulet et les faire dorer dans une poêle avec de l'huile chaude pendant environ 2 minutes de chaque côté. Placer ensuite les blancs de poulet sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et les faire cuire pendant 6 à 8 minutes à mi-hauteur dans le four préchauffé.

3 Retirer les pics à brochettes en bois et saupoudrer de poivre frais avant de servir.

Astuce : Utiliser les herbes restantes pour réaliser une huile aux herbes et en arroser les blancs de poulet.