



reveusebleue2@hotmail.fr



Recette pour 6 personnes

Dans votre robot vous allez mixer : 100 grammes de tomates confites + 2 cuillères à café d'huile d'olive + 30 grammes d'estragon frais surtout + sel + poivre.. mettre de côté pour la suite

Prenez 6 filets de poulet, que vous allez ouvrir en deux puis les recouvrir de film alimentaire (afin de ne pas endommager la viande directement) pour les aplatir avec un attendrisseur de viande, puis retirez et jetez le film alimentaire...

Posez sur votre plan de travail du film alimentaire (ce qui servira pour rouler le poulet) déposez vos filets de poulet sur chaque morceau de film alimentaire et étalez la préparation à base de tomates confites (mettez en assez pour que ce ne soit pas sec et que vous ayez le goût en bouche à la dégustation) formez 6 rouleaux et refermez bien les extrémités pour la cuisson à la vapeur qui durera 20 minutes

Après la cuisson retirez le film alimentaire, faites des rondelles de taille moyenne et servez avec des haricots ou du riz

La cuisson à la vapeur apportera du moelleux au poulet

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr