

Mini roulades de Volaille et lard fumé au Pruneaux d'Agen et romarin

Réalisation :



DIFFICULTÉ



QUANTITÉ

4 personnes



TEMPS

20 min

Les ingrédients

- 4 filets de poulet
- 6 tranches de lard fumé
- 12 branches de romarin
- 12 gros Pruneaux d'Agen dénoyautés
- Sel, poivre du moulin
- Filet d'huile d'olive

La petite astuce :

Ne pas hésiter à mettre les roulades sur la tranche pendant la cuisson afin de bien les colorer.

La préparation

1. Pour débiter, effeuillez les branches de romarin sur 7 cm environ et taillez le bout en pointe (pour mieux piquer la viande).
2. Taillez des bandes fines dans les filets de poulets (3 par filet environ).
3. Faites une bande avec le poulet et doublez la avec le lard.
4. Placez le pruneau au bout de la bande et roulez l'ensemble pour faire une petite roulade.
5. Piquez enfin le tout avec la branche de romarin et réservez au frais

La cuisson et le dressage

1. Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les mini roulades pendant 5 minutes de chaque côté.
2. Assaisonnez pendant la cuisson et servez bien chaud... ou froid !



Avec la participation financière de :

