

Blancs de poulet au Cantal et au vin blanc



Pour 4 personnes :

4 blancs de poulet

100 g de Cantal

8 tranches fines de poitrines fumées

3 carottes

15 cl de vin blanc

Sel, poivre et huile d'olive

- Couper chaque filet de poulet en portefeuille, saler et poivrer.
- Disposer 2 fines tranches de Cantal à l'intérieur. Refermer le filet et l'enrober de 2 bardes de poitrine fumée. Faire de même avec les autres filets.
- Faire colorer légèrement les blancs dans une sauteuse, avec un peu d'huile d'olive.
- Mouiller ensuite avec le vin blanc et ajouter les carottes, coupées en tranches pas trop épaisses. Couvrir et laisser mijoter à feu doux, le temps que les carottes soient cuites.
- Ranger ensuite les blancs de poulet dans un plat allant au four, en les disposant par dessus les carottes et laisser dorer à four préchauffé, à 180°C, pendant 10 minutes environ.
- Déguster avec un peu de riz, en accompagnement.

CABZ
SANDS