



BLANCS DE POULET DES HAUTES ALPES FARCIS AUX SAVEURS D'ÉTÉ INDIEN

INGREDIENTS POUR 4 PERS.

- 4 blancs de poulet des Hautes Alpes
- 100 gr de trompettes de la mort ou de chanterelles
- 1 courgette
- 1 échalote
- 1 poireau
- 40 gr riz rouge Camargue Domaine Beaujeu
- 1 noix beurre
- 1 cas d'huile d'olive
- 10 cl de Farigoule de Forcalquier
- Sel et Poivre

L'été approche déjà de sa fin ... oui, aujourd'hui c'est la rentrée des classes ! Afin de se régaler et de préparer la douce arrivée de l'Automne, nous allons préparer un plat où j'associe le savoureux poulet des Hautes Alpes avec les champignons de saison les trompettes de la mort ou des chanterelles selon votre goût !



1. Rincez et cuisez le riz à l'eau bouillante salée. Égouttez-le et réservez-le. Nettoyez bien les trompettes ou chanterelles, lavez le poireau et la courgette et émincez-les finement ainsi que l'échalote.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle. Mettez-y l'échalote, le poireau, la courgette et les champignons à fondre, puis déglacez avec la Farigoule. Salez, poivrez et mélangez avec le riz sauvage que vous avez réservé.
3. Fendez les blancs de poulet sur le côté et ouvrez-les comme un portefeuille. Salez, poivrez et garnissez-les de farce. Refermez chaque blanc avec une pique en bois.
4. Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une grande poêle et faites-y cuire les blancs de poulet 5 min de chaque côté. Vérifiez la cuisson, la viande doit rester moelleuse. Accompagnez les blancs farcis d'une petite salade de mesclun et d'une purée de potimarron.



Bonne réalisation !

Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook
et sur le site

<http://lacuisineafefe.wixsite.com/payanfrederic>

D'autres recettes gourmandes tous les premiers lundi de chaque mois en collaboration avec :

Etal des trois Vallées



Fréquence Mistral Digne



Haute Provence Info



Dignamik

