



Saltimbocca de poulet aux choux de Bruxelles



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

4 filets de poulet
sel et poivre
8 feuilles de sauge
12 tranches de lardons fumés
huile d'olive
1 kilogramme de choux de Bruxelles (en fines rondelles)
3 brins de romarin
1 citron (le zeste râpé)
1 poignée de pistaches (hachées)

Méthode de préparation

- 1.** Salez et poivrez les blancs de poulet. Disposez 2 feuilles de sauge sur chaque blanc de poulet et enveloppez-les de 3 tranches de lard fumé. Maintenez le tout avec un cure-dent ou de la ficelle de cuisine. Disposez les blancs de poulet côte à côte dans un plat de cuisson. Arrosez d'huile d'olive, et faites cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- 2.** Faites revenir les choux de Bruxelles émincés à l'huile d'olive. Utilisez un wok ou une grande sauteuse. Assaisonnez-les bien de sel, de poivre et de romarin ciselé.
- 3.** Garnissez de zeste de citron râpé et de pistaches. Accompagnez-en les saltimbocca de poulet.