




# Filet de poulet farci aux tomates séchées, fromage frais et épinards

 **Temps de préparation**  
30 min à 1h

 **Difficulté**  
Facile



## Ingrédients

4 filets de poulet  
100 grammes de pousses d'épinards  
225 grammes de fromage frais  
100 grammes de parmesan (râpé)  
paprika en poudre  
sel et poivre  
beurre

## Méthode de préparation

- 1.** Incisez le filet de poulet dans le sens de la longueur. Ne le coupez pas complètement.
- 2.** Rincez les épinards et hachez-les finement.
- 3.** Mélangez bien le fromage frais, les épinards et le parmesan.
- 4.** Garnissez les filets de poulet avec cette farce. Fixez le filet de poulet avec un bâtonnet en bois.
- 5.** Saupoudrez le filet de poulet de paprika. Salez et poivrez.
- 6.** Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites revenir les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits.