

Blancs de volailles farcis aux olives et tagliatelles de courgette

Préparation 30 mn

Cuisson 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 beaux blancs de volailles

1 crêpine de porc

40 g d'olives dénoyautées

50 g de lard fumé

1 gousse d'ail

2 oignons

10 cl de vin blanc

1 c à s d'huile

20 g de beurre

1 bouquet de persil

1 brindille de thym

1 pincée de graines de coriandre

Sel et poivre du moulin

Pour la garniture :

3 petites courgettes

2 gousses d'ail

1 tomate

3 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Hacher au couteau les olives. Couper le lard fumé en petits lardons. Dans un bol mélanger les olives avec les lardons et l'ail haché.

Fendre les blancs de volaille en 2 dans l'épaisseur pour former une poche.

Tailler la crêpine en 4 morceaux et mettre chaque blanc sur un morceau de crêpine. Répartir la farce dans les blancs de volaille, les reformer et les envelopper avec la crêpine.

Peler émincer finement les oignons. Dans une petite casserole faire bouillir le vin blanc et le faire flamber(éteindre la hotte avant de flamber).

Dans une cocotte colorer les blancs de volaille dans le beurre et l'huile, quand ils sont colorés les réserver sur une assiette. A leur place faire fondre les oignons et au bout de 5 mn remettre les blancs de volaille. Ajouter le thym, les graines de coriandre légèrement écrasées au pilon, le vin blanc, sel et poivre. Couvrir et cuire 20 mn. En fin de cuisson saupoudrer de persil haché.

Pour la garniture, avec un économe découper les courgettes lavées mais non épluchées en lanières. Peler et épépiner la tomate et la découper en dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et y faire sauter les tagliatelles de courgette 5 mn. Mélanger et ajouter les dés de tomate et l'ail haché.

Assaisonner et cuire 5 mn à couvert. Les tagliatelles doivent rester " al dente ".

Servir les blancs de volaille avec la garniture.

Vin conseillé : un Côte-de-Provence rouge

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>

