

Linguines aux Épinards et Filets de Poulet Panés, Sauce Crème-Rochebaron

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- LINGUINES (PÂTES)	300g
- ÉPINARDS	300g
- AIL EN POWDRE	
- NOIX DE MUSCADE	
- CRÈME FRAÎCHE	125 ml
- ROCHEBARON (FROMAGE)	80g
- FILET(S) DE POULET	300g en aiguillettes
- OEUF(S)	1
- LAIT	1 c à soupe
- CHAPELURE	
- AMANDES EFFILÉES	2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Dans une assiette creuse, battez l'œuf avec le lait, sel et poivre.
- Panez les aiguillettes de poulet en les passant successivement dans ce mélange puis dans la chapelure. Réservez au frigo.
- Grillez à sec les amandes effilées dans une poêle chaude. Réservez.
- Equeutez les épinards puis coupez-les en lanières.
- Faites-les revenir dans un peu de beurre chaud. Assaisonnez d'ail et de muscade puis salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Faites chauffer doucement la crème fraîche avec Rochebaron coupé en dés. Salez peu et poivrez. Laissez la sauce s'épaissir un peu. Réservez.
- Faites alors cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire.
- Pendant ce temps, rissolez les aiguillettes de poulet panées dans du beurre chaud sur toutes les faces. Salez et poivrez.
- Egouttez les pâtes puis intégrez-y les épinards avec un peu d'huile d'olive.
- Dressez vos assiettes de pâtes aux épinards et nappez-les de sauce crème-Rochebaron puis déposez 4-5 aiguillettes de poulet et ajoutez quelques amandes effilées grillées.
- Servez sans attendre.