

Filets de Poulet Farcis aux Courgettes

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 h 10 min

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	2
- BEURRE	30g
- PARMESAN RÂPÉ	1 c à soupe
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- PERSIL	1 c à soupe
- COURGETTE(S)	1 belle
- MOZZARELLA	70g sèche
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez la courgette à la mandoline en fine rondelles. Faites-les revenir dans de l'huile chaude. Assaisonnez d'une gousse d'ail émincée finement, sel et poivre. Réservez.
- Dans un bol, mélangez le beurre avec le persil, le parmesan et la gousse d'ail restante émincée finement. Salez et poivrez. Réservez.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Ouvrez en portefeuille les filets de poulet.
- Etalez le beurre persillé.
- Déposez quelques rondelles de courgettes cuites. Surmontez d'un peu de mozzarella sèche. Refermez le filet de poulet. Salez et poivrez.
- Répartissez le reste des courgettes dans un plat à gratin.
- Déposez alors les filets de poulet farcis.
- Recouvrez avec de la mozzarella sèche. Salez et poivrez.
- Huilez un peu le sommet de la volaille.
- Enfournes 30 minutes puis augmentez le four à 250°C position grill pendant 5 minutes.
- Servez dès que le fromage forme une belle croûte.

