PL-1643

Filet de Poulet Farci aux Champignons, Asperges Vertes et Fromage de Chèvre Frais

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	3-4
- CHAMPIGNONS DE PARIS	200g
- ASPERGE(S)	6-8 vertes
- FROMAGE(S) DE CHÈVRE	125g frais
- NOIX DE MUSCADE	
- AIL EN POUDRE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Coupez le pied dur des asperges.
- Séparez les pieds de la pointe. Faites cuire les pieds dans de l'eau bouillante salée pendant 10-12 minutes. Ajoutez les pointes d'asperge lorsqu'il reste 4 minutes de cuisson.
- Egouttez puis coupez les pieds en petites rondelles, conservez les pointes intactes.
- Nettoyez et coupez les champignons en dés. Faites-les revenir dans du beurre. Ajoutez un peu de muscade, d'ail, sel et poivre. Réservez.
- Faites alors griller les blancs de poulet entiers dans du beurre chaud sur toutes les faces pour qu'ils prennent couleur. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 180-190°C.
- Huilez un plat à gratin.
- Faites une incision sur le dos des filets de poulets sans le couper entièrement. Puis à partir du fond de l'incision, taillez sur la droite et sur la gauche afin de former un nid.
- Dans un plat creux, mélangez le fromage de chèvre avec les champignons et les rondelles d'asperges. Salez et poivrez.
- Répartissez ce mélange dans les nids sur les filets de poulet.
- Déposez les pointes d'asperges en travers sur chacun des poulets farcis.
- Enfournez pour 25-30 minutes.
- Servez dès la sortie du four.