



FILETS DE POULET FARCIS SUR LIT DE PÂTES GRECQUES ET SES BEIGNETS DE COURGETTES

Besoin d'un repas rapide, complet et qui plaira à coup sûr aux enfants ?

Voici la solution pour faire manger des courgettes aux plus difficiles : transformez-les en délicieuses pépites dorées au fromage.

C'est le repas astucieux et rapide parfait pour bluffer les enfants et régaler toute la famille !

Ingrédients

- Pour le poulet farci et les pâtes :
- 4 filets de cuisse de poulet
- 1 boule de mozzarella (125g)
- 1 grosse tomate cœur de bœuf (ou 2 tomates moyennes)
- 50g de roquette
- 250g de pâtes grecques
- Environ 750 ml de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Quelques cure-dents

Pour les beignets de courgettes :

- 2 courgettes moyennes
- 2 œufs
- 100g de farine
- 30g d'emmental râpé
- 30g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Ciboulette et poudre d'ail (facultatif)
- Sel, poivre



PREP TIME

35 MIN



COOK TIME

1H



SERVINGS

4 PERSONNES

Instructions

Préparation du poulet et des pâtes grecques

- Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6-7).
- Préparer la farce : couper la mozzarella et la tomate en tranches fines.
- Farcir chaque filet de cuisse de poulet : déposer à l'intérieur une tranche de mozzarella, une tranche de tomate et une petite poignée de roquette. Saler et poivrer.
- Refermer chaque filet sur lui-même et le maintenir fermé à l'aide de deux ou trois cure-dents.
- Verser les pâtes grecques dans un plat allant au four et bien les répartir.
- Recouvrir les pâtes de bouillon de volaille chaud. Elles doivent être bien immergées.
- Déposer délicatement les quatre filets de poulet farcis par-dessus les pâtes.
- Couvrir le plat avec une feuille de papier aluminium.
- Enfourner pour 1 heure de cuisson.
- Arroser le plat toutes les 15 minutes : soulever le papier aluminium et verser un peu de bouillon sur le poulet et les pâtes pour s'assurer que le tout reste bien humide.

Préparation des beignets de courgettes (pendant la cuisson du poulet)

- Laver les courgettes et les couper en très petits dés.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les dés de courgettes pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler, poivrer et réserver.
- Préparer la pâte : dans un saladier, casser les œufs et les battre. Ajouter la farine, l'emmental et le parmesan. Mélanger énergiquement pour obtenir une pâte lisse.
- Incorporer les dés de courgettes risolés dans la pâte et mélanger à nouveau.
- Faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. À l'aide d'une cuillère à glace ou de deux cuillères à soupe, former des boules de pâte et les déposer dans la poêle.
- Faire dorer les beignets sur chaque face pendant quelques minutes.
- Sortir le plat de poulet du four une fois sa cuisson terminée. Le garder couvert pour maintenir la chaleur.
- Baisser la température du four à 150°C.
- Disposer les beignets dorés sur une plaque de cuisson et les enfourner pour 15 minutes afin de parfaire la cuisson à cœur.
- Servir les filets de poulet chauds sur leur lit de pâtes grecques fondantes, accompagnés des beignets de courgettes.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

644,8 KCAL
49,6G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Détalicienne