



ESCALOPES PANÉES AUX EPINARDS, PIGNONS ET DELICE DE POULET -25% DE SEL

Pour 4 personnes — Préparation : 30 min. — Cuisson : 25 min.

Ingrédients :

- 4 escalopes fines de poulet
- 4 tranches de Délice de Poulet 25% de sel ISLA DELICE
- 300g d'épinards en branche
- 1 cuill. à soupe de pignons de pin
- 2 œufs battus
- 4 cuill. à soupe de chapelure
- 2 échalotes
- 20cl de crème liquide légère
- 1 pincée de safran en poudre
- 1 petite boîte de champignons de paris
- Sel/poivre/huile

Préparation :

- Lavez les épinards, coupez-les en fines lamelles et faites-les cuire à la vapeur dans le haut d'un couscoussier une vingtaine de minutes.
- Etalez les filets de poulet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, le plus finement possible mais en évitant de faire des trous. Assaisonnez-les.
- Etalez sur chaque filet une demi-tranche de Délice de Poulet -25% de sel ISLA DELICE, les épinards cuits et quelques pignons.
- Roulez les filets en les serrant bien. Enveloppez-les d'œuf battu puis de chapelure et faites-les dorer dans une poêle avec un fond d'huile. Laissez cuire 5/6min de chaque côté.
- Dans une autre sauteuse, faites suer les échalotes finement hachées dans un petit filet d'huile. Lorsqu'elles deviennent transparentes, ajoutez 3 cuill. à soupe d'eau et laissez réduire.
- Ajoutez enfin la crème, le safran, salez, poivrez et ajoutez les champignons rincés et égouttés. Eteignez le feu à la première ébullition, la crème légère supportant mal la cuisson.
- Au moment de servir, disposez les escalopes panées dans des assiettes avec quelques cuill. à soupe de sauce safranée aux champignons.