

les recettes d'Alice

Roulades de poulet aux aubergines



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



30 minutes



facile

Ingrédients

8 escalopes de poulet
1 oignon nouveau
4 tr de pain de mie sèches
1 g d'ail, 3 c à s d'huile d'olive
6 pétales de tomates confites

3 c à c d'herbes de Provence
2 aubergines, 15 cl de lait
100 gr d'olives vertes
1 œuf, 30 gr de beurre
60 gr de pignons de pin

Matériel nécessaire

2 poêles des pics en bois

Préparation et réalisation

- 1- Emitter le pain dans le lait. Eplucher l'oignon et le ciseler, hacher les tomates et les olives. Mélanger avec le pain essorer et l'œuf, les pignons, assaisonner.
- 2- Aplatir les escalopes, les assaisonner et les recouvrir de farce, puis les rouler et les maintenir avec des pics.
- 3- Dans une poêle faire fondre le beurre et 1 c à s d'huile et faire dorer les roulades et cuire 20 min.
- 4- Tailler les aubergines en cubes et les faire dorer à la poêle avec le reste d'huile, l'ail hacher et les herbes.
- 5- Déglacer la poêle des roulades a l'eau pour la sauce.

Conseils et astuces

Tailler les roulades en tronçons et servir avec les aubergines et la sauce.

Alice Délice

