

# les recettes d'Alice

## Escalopes de poulet vapeur farcies aux herbes



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



15 minutes



facile

### Ingrédients

5 escalopes de poulet  
2 tomates  
300 gr de poireaux  
4 c à s d'huile d'olive  
1 œuf

4 c à c de balsamique  
100 gr de fromage blanc 20%  
1 b de cerfeuil  
menthe

### Matériel nécessaire

1 mixeur                      papillotes en silicone

### Préparation et réalisation

1- Laver les poireaux, séparer le blanc du vert, et faire blanchir 3 min à l'eau bouillante salée le vert. Couper le blanc en rondelles obliques.  
2- Mettre 1 escalope, l'œuf, le fromage blanc, la moitié des herbes, assaisonner dans le bol du robot et mixer pour obtenir une farce fine.  
3- Ouvrir sur le côté les autres escalopes, et les remplir de farce, refermer et rouler chaque escalope avec les feuilles de poireau. Enveloppez les ensuite dans du film alimentaire. Placer dans les papillotes avec un peu d'eau et les rondelles de poireau et cuire 15 min au four à 180°. Monder les tomates et les couper en dés. Mélanger avec le reste d'herbes hachées, l'huile et le vinaigre.

### Conseils et astuces

Couper les escalopes en tranches et ajouter la petite salade d'herbes aux poireaux.

Alice Délice

