



POULET FARCI À LA RICOTTA ET ENVELOPPÉ DE COPPA DI PARMA ACCOMPAGNÉ D'UN RISOTTO AUX COURGETTES GRILLÉES



Échalote



Gousse d'ail



Courgette *



Origan frais *



Filet de poulet *



Ricotta *



Coppa di Parma *



Riz à risotto



Parmigiano reggiano *



Citron *



Noisettes grillées

40 min.

Défi culinaire

À consommer dans les 3 jours

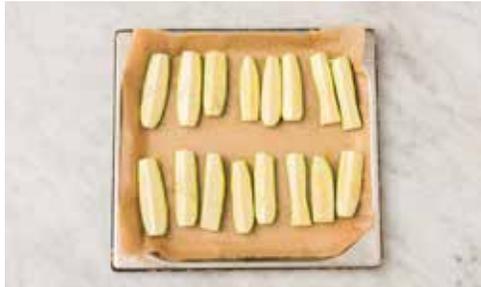
Cette recette ressemble à la saltimbocca classique italienne, qui consiste en un médaillon de veau à la sauge enroulé dans une tranche de jambon de Parme. La version que vous allez préparer ce soir est avec du poulet farci de ricotta et d'origan. La coppa di Parma, du jambon italien légèrement épicé, provient du cou et de l'épaule du cochon. Pour finir la fête italienne, vous dégusterez à côté un risotto crémeux et frais grâce au citron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et râpe.

Recette de poulet farci à la ricotta et enveloppé de coppa di parma : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez pour l'étape 3). Émincez l'échalote et l'ail. Coupez les courgettes en quartiers dans le sens de la longueur. Coupez-les ensuite en oblique par le milieu. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, ajoutez la moitié de l'ail, puis salez et poivrez. Réservez-les.



4 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les grains de riz ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage. Pendant ce temps, enfournez les courgettes 16 à 18 minutes.



2 PRÉPARER LE POULET

Détachez les feuilles d'origan. Ouvrez le filet de poulet et farcissez-le de ricotta. Saupoudrez de feuilles d'origan, salez et poivrez, puis enveloppez le poulet de coppa di Parma. Réservez-le.



5 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites dorer le poulet 5 à 6 minutes de chaque côté. Râpez grossièrement le parmigiano reggiano et prélevez le zeste du citron. Coupez-le ensuite en quartiers et concassez les noisettes. Ajoutez la moitié du parmigiano reggiano et 3/4 cc de zeste de citron par personne au risotto, puis salez et poivrez.



3 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y revenir le reste d'ail et l'échalote 1 minute à feu doux. Ajoutez le riz à risotto et touillez 1 minute. Ajoutez 1/3 du bouillon et laissez les grains de riz s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez le risotto avec le filet de poulet et les courgettes grillées. Garnissez avec les quartiers de citron et les noisettes, puis parsemez le risotto du reste de parmigiano reggiano.

★CONSEIL : Si le risotto est prêt plus rapidement que les autres ingrédients, ajoutez alors un peu d'eau, remuez et terminez la cuisson à couvert.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	1	2	3	4	5	6
Origan frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Filet de poulet (120g) *	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Noisettes grillées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4067 / 972	422 / 101
Lipides (g)	44	5
Dont saturés (g)	16,2	1,7
Glucides (g)	84	9
Dont sucres (g)	21,8	2,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	58	6
Sel (g)	4,6	0,5

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh