

Roulade de poulet, prosciutto et asperge, sauce crème et orzo aux zestes de citron |

Recette pour 4 portions

Description

Un plat rapide et savoureux, une escalope de poulet et du prosciutto sur des asperges et cuit dans une sauce à la crème. Le tout est accompagné d'un orzo au citron et persil.

L'astuce du chef

Assurez vous d'avoir des poitrines de poulet d'environ 200 grammes pour réaliser cette recette.

Ingrédients

Poulet

- 2 Unité(s) Poitrine de poulet
- 4 Tranche(s) Prosciutto
- 12 Unité(s) Asperge verte
- 50 Gr Échalote française
- 100 Ml Vin blanc
- 200 Ml Crème 35%

Orzo

- 150 Gr Orzo
- 1 Unité(s) Citron
- 4 Branche(s) Persil
- 4 Morceau(x) Tomates séchées
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Parez les asperges en retirant la partie fibreuse.

Taillez les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur afin d'obtenir 4 morceaux, puis escalopez les avec un rouleau à pâtisserie.

Ciselez finement l'échalote.

Faites cuire l'orzo selon le temps recommandé sur l'emballage.

Zestez et pressez le citron.

Taillez la tomate en brunoise.

Hachez le persil et taillez finement l'oignon vert.

Poulet

Déposez les tranches de prociutto sur votre plan de travail.

Placez une escalope de poulet sur chaque tranche de prosciutto, puis ajoutez les asperges avant de rouler le tout.

Faites saisir les roulades dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, ajoutez l'échalote ciselée ainsi que le vin blanc.

Un fois l'odeur d'alcool évaporée, ajoutez la crème et faite cuite à couvert pendant 15 minutes. La viande doit atteindre 72°C.

Orzo

Dans un bol, mélangez le jus de citron et la moutarde de Dijon avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le reste des ingrédients et assaisonnez de sel et poivre.

Montage

Placez joliment dans vos assiettes la salade d'orzo au citron, déposez les roulades de poulet. Finalisez le montage de vos assiettes avec la sauce crème.

Bon appétit!