

Ballotines de poulet et sauce au poivron rouge

www.mafleurdoranger.com

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 4 carottes
- 2 à 3 poivrons rouges
- 2 petits Kub D'OR Maggi
- 3 gousses d'ails émincés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Une poignée de persil ciselé

Préparation :

Éplucher et couper les carottes en long bâtonnets, couper un poivron en lamelles.

Dans une poêle, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'ail, les carottes et les lamelles de poivron, saler et poivrer puis sauter 2 à 3 minutes, ajouter une poignée de persil ciselé à la fin, les légumes ne doivent pas cuire, ils doivent garder tout leur croquant.

Taper les escalopes de poulet dans deux morceaux de papier cellophane pour les aplatir de façon régulière. Saler et poivrer avant de mettre un peu de légume sur le côté et Rouler le tout à l'aide du film alimentaire en serrant bien aux deux extrémités comme un bonbon. Faire un nœud de chaque côté pour éviter que ça s'ouvre au cours de la cuisson.

Cuire à la vapeur durant 20 minutes.

Dans une casserole, mettre l'ail et le reste du poivron coupé grossièrement. Ajouter l'eau et les 2 cubes de KUB D'OR Maggi (pas besoin d'assaisonner le cube est assez salé et donne un bon goût). Laisser cuire 10 minutes environ puis mixer le tout pour avoir une sauce bien lisse.

Dérouler les ballotines de poulet de leur film alimentaire, et faites les revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile pour leur donner une couleur légèrement dorée et les rendre visuellement plus gourmands ! (on peut très bien se passer de cette étape si on préfère que ça soit plus léger)

Couper les ballotines en tranches et les placer dans une assiette sur un lit de sauce au poivron.