

Paupiettes de poulet vapeur sur lit de chou

Ingrédients

Pour 4 personnes

ficelle de cuisine

4 blancs de poulet, coupés en fines escalopes bien aplaties ou incisées de façon à créer une poche.

farce:

1 pomme, 150 g, râpée à la râpe à bircher

1 cs de jus de citron

2 cs de raisins de Corinthe

4 pruneaux secs dénoyautés, coupés menus

sel, poivre, paprika

chou:

2-3 cs de vinaigre de vin blanc

3 cs d'huile de colza

sel, poivre

un peu de choux rouges et blancs, en fins copeaux



Préparation

Préparation: env. 30 min

1. Farce: mélanger les ingrédients, saler, poivrer. Répartir la masse sur les tranches de poulet et rouler, ou remplir les poches. Fixer à l'aide de la ficelle. Assaisonner avec le sel, le poivre et le paprika. Disposer dans le panier à vapeur, cuire 10-12 min à couvert.
2. Chou: mélanger l'huile et le vinaigre, saler, poivrer. Disposer le chou sur les assiettes, garnir d'une paupiette de poulet et d'un peu de sauce. Saupoudrer de paprika. Servir.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 236 kcal; protéines: 27 g; lipides: 9 g; glucides: 12 g.