



ROULEAUX DE POULET AUX POIVRONS POÊLÉS

Categoria: Deuxième plats **Tempo di preparazione:** 35 minutes **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 400 g de poitrine de poulet
- 100 g de jambon cru (facultatif)
- Sauge fraîche au goût
- 50 g de beurre
- Huile d'olive extra vierge au goût
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron
- Sel au goût
- Poivrer au besoin
- Quelques tomates cerises, pour décorer

Un deuxième plat savoureux à apporter à table tous les jours, mais aussi adapté aux occasions spéciales.

Difficulté : **facile**

Coût : **moyen**

Temps de préparation : **35 minutes**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Coupez le blanc de poulet en tranches fines, et disposez sur une surface. Disposez sur chaque tranche du jambon cru (si vous avez choisi cette option) et une feuille de sauge. Roulez, salez et poivrez. Vous pouvez maintenir chaque rouleau en place avec un cure-dent en bois que vous retirerez délicatement après la cuisson.

Dans une poêle, trempez les rouleaux dans le beurre, l'huile d'olive extra vierge et 1 gousse d'ail. Retournez de tous les côtés pour que les rouleaux soient dorés et cuits.

A part, faites griller le poivron environ 10/15 minutes, puis pelez, coupez en lamelles et disposez sur des assiettes.

Posez les rouleaux dessus, décorez de quelques tomates cerises préalablement grillées et servez. Bon appétit !

