



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 08 mai 2018

**SVP : Pensez à vous inscrire
pour les distributions de mai !**

Légumes de cette semaine

laitue, blette, radis, épinard, un bouquet de persil

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89
Camille ROUSSEL : 06 76 64 97 43
Marie-Renée SUAREZ : 06 06 78 53 36

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56
Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

ROULÉS DE POULET AUX EPINARDS

Une recette toute simple, qui peut être un bon moyen de faire goûter les épinards aux enfants.

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 gros filets de poulet
200 g d'épinards frais ou 100 g d'épinards et 100 g de vert de blette
quelques tomates confites
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de votre farine préférée
150 ml de lait, sel poivre
1 gousse d'ail hachée
4 cuillères à soupe de parmesan râpé

Préparation

- 1- Dans une casserole, faire réduire les épinards (lavés) à l'étouffée.
- 2- Faire revenir la gousse d'ail dans l'huile, rajouter la farine, le lait, le parmesan et faire cuire la béchamel 2 à 3 minutes à feu doux, saler et poivrer.
- 3 - Mixer les épinards et bien les mélanger à la béchamel
- 4 – Mixer les tomates confites et les rajouter aux épinards
- 5 - Disposer chaque filet de poulet entre 2 feuilles de film et bien les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 6 - Enlever la feuille du dessus et étaler une couche épaisse de béchamel aux épinards
- 7 - Rouler chaque escalope sur elle-même dans le film alimentaire, entortiller les bouts, piquer la surface du film avec une fourchette.
- 8 - Disposer les rouleaux de poulet dans un panier vapeur et les cuire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante 20 mn
- 9 - Dérouler le film, couper les roulés en tranches et déguster tout de suite avec des pâtes ou une purée de pommes de terre et une salade verte