

ESCALOPES DE POULET A LA PROVENÇALE

Ingrédients (4 personnes)

- 4 petites escalopes de poulet (env. 120g pièce)
- 20g fromage frais à tartiner aux fines herbes
(exemple : St-Moret, Cantadou, Tartare)
- 2 c.s. huile
- Sel, poivre



Préparation

- Inciser l'escalope dans son épaisseur sans la partager totalement en 2.
- Tartiner la partie intérieure de la tranche et la refermer.
- Fixer avec un cure-dent.
- Chauffer l'huile et faire revenir l'escalope pendant 2-3- minutes de chaque côté.
- Déglacer et servir immédiatement.