

[Plats/Escalopes de poulet farcies](#)

Nombre de personne
Durée de préparation
Difficulté 1

5
40 Minutes

Note 4/5 (6 votes)



Ingrédients

- 5 tranches d'escalope de poulet
- 100g d'épinards
- 2 c. à s. d'huile Elio
- 1 c. à s. de margarine Fleurial ,
- 150g de fromage blanc.
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre.
- 1 Cuillère à soupe de fécule de maïs
- 5 Cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation

- Déposer les tranches d'escalopes sur une surface propre. Mettre par-dessus les épinards et le fromage blanc. Saler, poivrer et ajouter l'ail.
- Enrouler bien les tranches. Les déposer dans un plat et les arroser d'huile puis verser le mélange (Jus de citron, fécule de maïs et crème fraîche) dans un moule légèrement enduit de margarine.
- Les Retourner et les arroser avec un peu d'eau.
- Enfourner à 180°C.

