

FILETS DE POULET AU PESTO BIO ET BLETTEES

PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS



INGRÉDIENTS

- 7 Filets de poulet de 800g
- 6 CàS d'huile d'olive Bruno Viola (Réf : 142)
- 4 cuillères à dessert de Pesto bio au basilic (Réf : 651)
- 2 cuillères à café de Basilic semi-frais (Réf : 250)
- 1 botte de Blettes



4 personnes



10 min



3,8 € / PERS



Très facile

PRÉPARATION

1. Préparer les cotes en les cassant en deux. Tirer sur la fine pellicule pour retirer les filaments sur la longueur. Un économe pourra aussi être utilisé. Laver les côtes de blettes
2. Couper les côtes en morceaux d'environ 3cm. Les faire revenir avec l'huile d'olive (2 cuillères à soupe)
3. Bien les saisir pendant 2 à 3 minutes
4. Puis couvrir et cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes
5. Ajouter le basilic semi-frais à la fin de la cuisson
6. Remuer régulièrement. Ajouter un filet de citron avant de
7. Sortir le poulet du réfrigérateur à l'avance. Si les filets sont un peu humides, les sécher avec du papier absorbant
8. Découper les filets de poulet s'ils sont entiers
9. Dans le fonds d'une poêle, de préférence à fonds épais, 2 cuillères d'huile d'olive pour faire revenir les filets
10. Bien faire chauffer l'huile, sans qu'elle ne fume, puis disposer les filets et les saisir. Une fois saisie, une légère croûte se formera.
11. Elle permettra d'obtenir des filets bien moelleux. Eviter de les piquer avec une fourchette pendant la cuisson. Bien les saisir d'un côté puis de l'autre
12. Les laisser cuire à feu moyen pendant 7 à 8 minutes, selon leur épaisseur
13. Mélanger pesto et huile d'olive (1 pour 1)
14. Une minute avant la fin de la cuisson, les badigeonner du mélange pesto & huile d'olive
15. Saler et poivrer à votre goût