



FILET DE POULET FARCI ENVELOPPÉ DE COPPA DI PARMA AVEC DE LA RICOTTA, UN RISOTTO AU CITRON ET DES COURGETTES GRILLÉES



RICOTTA

La ricotta est produite à partir du petit-lait issu de la fabrication d'un premier fromage à pâte dure, un parmesan par exemple. Le nom "ricotta" signifie d'ailleurs "recuit".



Échalote



Gousse d'ail



Courgette *



Origan frais *



Filet de poulet (120 g) *



Ricotta *



Coppa di Parma *



Riz à risotto



Parmigiano reggiano *



Citron



Noisettes pelées

40 min.

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Du Nord au Sud de la botte, l'Italie invite à un long voyage culinaire caractérisé par des mets et produits très variés. Avec cette recette, vous combinez dans votre assiette une partie des délices du Nord : la ricotta, le risotto, la coppa di Parma et le parmigiano reggiano. Et au Nord, tous les plats sont cuits à petit feu !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et râpe.

Recette de poulet farci enveloppé de coppa di parma : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les **courgettes** en quartiers dans le sens de la longueur. Coupez-les ensuite en oblique par le milieu. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, ajoutez la moitié de l'**ail**, puis salez et poivrez. Réservez.



2 PRÉPARER LE POULET

Détachez les feuilles d'**origan**. Ouvrez le **filet de poulet** et farcissez-le de **ricotta**. Saupoudrez de feuilles d'**origan**, salez et poivrez, puis enveloppez le **poulet de coppa di Parma**. Réservez.



3 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole et faites revenir le reste d'**ail** et l'**échalote** 1 minute à feu doux. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez $\frac{1}{3}$ du bouillon et laissez les grains de riz s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



4 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau $\frac{1}{3}$, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage ★. Pendant ce temps, enfournez les **courgettes** 16 à 18 minutes.



5 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites dorer le **poulet** 5 à 6 minutes par côté. Râpez grossièrement le **parmigiano reggiano** et prélevez le zeste du **citron**. Taillez ensuite le fruit en quartiers et concassez les **noisettes**. Ajoutez la moitié du **parmigiano reggiano** et $\frac{3}{4}$ cc de **zeste de citron** par personne au **risotto**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **risotto** avec le **filet de poulet** et les **courgettes** grillées. Garnissez avec les **quartiers de citron** et les **noisettes**, puis parsemez le **risotto** du reste de **parmigiano reggiano**.

★ **CONSEIL** : Si le risotto est prêt rapidement, mais que vous devez attendre les autres ingrédients, ajoutez un peu d'eau, remuez et terminez la cuisson à couvert.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	1	2	3	4	5	6
Origan frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Filet de poulet (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Coppa di Parma (g) *	25	50	75	100	125	150
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes pelées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4209 / 1006	444 / 106
Lipides (g)	49	5
Dont saturés (g)	18,2	1,9
Glucides (g)	83	9
Dont sucres (g)	21,2	2,2
Fibres (g)	4	0
Protéines (g)	55	6
Sel (g)	4,6	0,5

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix
 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !