



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

## ON SORT !

Quel est ton type de restaurant préféré ?  
(asiatique, français, italien...)



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

Avec le repas de ce soir, c'est toute l'Italie que vous invitez dans votre assiette. Le filet de poulet est farci avec de la ricotta et de l'origan, puis enveloppé dans de la coppa di Parma. Et le risotto, très fondant, n'en est pas moins bien frais grâce au citron.

# 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) *	½	1	1½	2	2½	3
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
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					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3950 / 944	532 / 127
Lipides (g)	49	7
Dont saturés (g)	18,2	2,4
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	11,0	1,5
Fibres (g)	3	0
Protéines (g)	51	7
Sel (g)	4,6	0,6

## 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 !