

29 novembre 2007

Petits rouleaux de poulet au gruyère et aux épices en croûte de graines



(pour 2)

*2 beaux blancs de poulet
35 g de gruyère râpé
graines de sésame
graines de pavot
1 ½ cs d'huile de sésame
1 ½ cs d'huile d'olive
sel, poivre, cumin en poudre, paprika
miel*

Si les escalopes de poulet sont trop épaisses, coupez-les en deux sur la largeur. Disposez-les sur une grande assiette, et salez, poivrez chaque face puis saupoudrez de cumin ou de paprika.

Découpez des petites lanières (2 ou 3 en fonction de la taille de chaque escalope). Mettez un peu de gruyère râpé au centre de chaque lanière et enroulez-les. Faites tenir les rouleaux avec un pic en bois. Trempez ensuite chaque rouleau dans une assiette de graines de sésame (pour ceux au cumin) ou de pavot (pour ceux au paprika) de façon à recouvrir totalement la viande.

Faites chauffer les huiles dans une poêle et saisissez les petits rouleaux. Baissez un peu le feu et laissez-les cuire environ 10 à 15 min de manière à ce que chaque face soit colorée.

Vérifiez que la viande soit bien cuite à l'intérieur. Servez aussitôt (tant que le fromage est encore bien coulant) avec du miel.

Source : recette d'après Goûte ça et épouse moi !

