

## Roulés de poulet au cœur fondant

Pour deux personnes :

- deux blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de ricotta
- ½ cuillères à soupe de graines de pavot
- 1 gousse d'ail cuite
- Sel, poivre



→ Ouvrir les blancs de poulet (les couper en deux dans le sens de la longueur), les étaler entre deux feuilles de film plastique et aplatir au rouleau à pâtisserie.

Mélanger la ricotta avec les graines de pavot, l'ail écrasé puis poivrer. Tartiner ce mélange sur les blancs de poulet, rouler et fermer avec des cure-dents.

Faire dorer les rouleaux à la poêle sur feu vif, puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Donner un dernier tour de moulin à poivre et servir (ici, avec de la courge spaghetti).

Bon appétit !!

