Baluchons de poulet à l'italienne

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 blancs de poulet
3 boules de mozzarella de 125 g
Thym frais
6 tranches de pancetta
6 c à s de chapelure
6 c à s de farine
2 oeufs
3 c à s d'huile d'olive

Trancher chaque blanc de poulet en deux dans l'épaisseur sans les couper entièrement (les ouvrir en portefeuille) et les mettre entre deux feuilles de papier film. Avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille les aplatir pour obtenir une galette de 1/2 cm d'épaisseur. Retirer le papier film, saler et poivrer les escalopes de poulet.

Dans chaque boule de mozzarella tailler 2 briquettes 5 cm x 2 cm x 1 cm. Rouler chaque briquette dans le thym effeuillé et l'envelopper d'une tranche de pancetta.. Poser le tout au centre des escalopes et les refermer en rabattant chaque coin des escalopes de poulet vers le centre. Vous obtenez un petit baluchon.

Mettre la farine dans une assiette, les oeufs battus dans une autre et la chapelure dans une troisième.

Passer les baluchons de poulet dans la farine, puis les oeufs et enfin la chapelure en les maintenant bien fermés.

Mettre un filet d'huile sur les baluchons panés ou les pulvériser d'huile et les mettre dans un plat à four.

Cuire 25 mn à four préchauffé à 200°.

A la sortie du four mettre les baluchons dans les assiettes, les couper en deux et servir avec une salade d'épinard, roquette ou feuille de chêne.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>