

Escalope farcie au fromage fondant, et son accompagnement..



Pour un dîner entre amis, ou pour un tête à tête gourmand, voici une idée de plat qui fait l'unanimité en général!

Il s'agit d'une recette improvisée pour changer un peu des escalopes à la crème...

Pour 2 personnes:

Il faut 2 escalopes de poulet

1 poivron

1 oignon

1 tomate

Du persil frais

4 tranches de fromage de chèvre (que vous pouvez remplacer par le fromage de votre choix)

De l'huile d'olives

150g de riz

Du sel et du poivre

Découpez l'oignon en lamelles et faites les revenir dans un filet d'huile d'olive

Pendant de ce temps là, coupez la tomate en 4 et le poivron en petits cubes, et faites revenir tous ça avec l'oignon dans un peu d'huile d'olive

Étalez chaque escalopes puis y faire des incisions avec un couteau (sans découper) salez et poivrez.

mettez deux tranches de fromage au milieu de chaque escalope et enroulez.. Servez vous d'un fil pour éviter que les escalopes ne s'ouvrent pendant la cuisson

mettez les escalopes farcies a cuire avec les légumes à feu moyen au départ pour dorer les deux côtés, ajouter le persil, ensuite baissez le feu et laissez cuire pendant 10min, ajouter un demi verre d'eau, couvrez et laissez mijoter pendant 10 min.

Pendant ce temps là, faites cuire le riz, et servez les escalopes avec la sauce obtenue, accompagnées de légumes et du riz!

Bon ap!!!