



BLANCS DE POULET AU MARSALA

pour 4 personnes :

60g beurre - 4 blancs de poulet - 1 gousse d'ail pilée (ou à l'écrase-ail) - 4 tranches de mozzarella di buffala - 12 câpres égouttées - 4 filets d'anchois - 1 càs persil frais ciselé - 60 ml de marsala - 160 ml de crème fraîche liquide entière - sel - poivre -

Un conseil préparer tous les ingrédients, la recette se déroule plus facilement (comme sur la photo 1).

Fondre le beurre dans une sauteuse, dorer les blancs de poulet avec l'ail. Les retirer de la poêle, les poser sur un plat. Les saler légèrement et les poivrer. Déposer sur chaque blanc une tranche de mozzarella, 3 câpres, 1 filet d'anchois, saupoudrer de persil. Remettre dans la poêle chaque blanc. Couvrir et cuire à feu moyen ~10 minutes. Les disposer à nouveau sur le plat et garder au chaud à four doux.

Verser le marsala dans la poêle et faire cuire à feu vif en grattant le fond avec une cuillère en bois. Baisser le feu et verser la crème fraîche. Laisser mijoter quelques minutes à feu doux sans couvrir, jusqu'à ce que la crème épaississe.

Le service : poser dans chaque assiette (chaude) de la polenta (ou une purée) moulée dans un cercle, le filet de poulet, verser de la sauce dessus et autour.