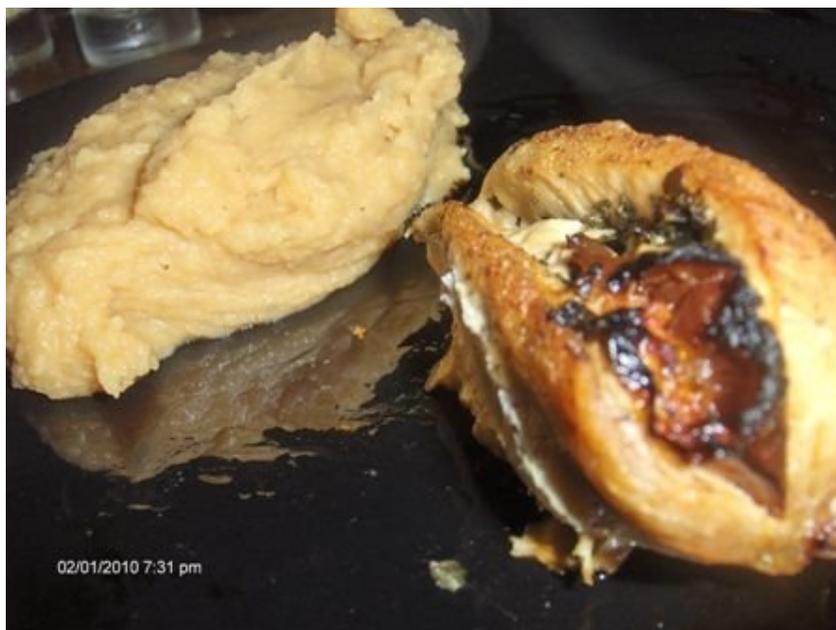


Viens chez moi, J'habite dans ta cuisine !

POULET AUX TOMATES CONFITES

Ingrédients pour 4 personnes :

- Pour les roulés de poulet aux tomates confites :
 - 4 blancs de poulet
 - 8 tomates confites
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 4 feuilles de basilic
- Pour la purée de lentilles corail :
 - 200 g de lentilles corail
 - 2 pincées de paprika
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel et poivrez du moulin



Préparation :

Pour les roulés de poulet aux tomates confites :

Coupez chaque blanc de poulet en deux aux 3/4. Garnissez les de deux tomates confites et ajoutez un peu de basilic ciselé. ~~Roulez les blancs de poulet et ficchez les à l'aide de fil alimentaire.~~

Placez les roulés dans un plat à four, versez l'huile d'olive sur le dessus, puis salez et poivrez. Placez au four et faites cuire pendant 25 minutes à 200°.

Pour la purée de lentilles corail :

Faites cuire les lentilles corail pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante non salé (le sel durcit l'enveloppe des lentilles). Egouttez-les en conservant le jus de cuisson. Mixez

Viens chez moi, J'habite dans ta cuisine !

les lentilles corail avec un peu de jus de cuisson jusqu'à obtention de la consistance souhaité puis salez, poivrez et ajoutez le paprika et l'huile d'olive.

Pour le dressage :

Disposez dans chaque assiette le poulet coupé en tranches, et la purée de lentilles corail.
Servez bien