

BLANCS DE POULET AU CANTAL

Préparation 20 min.

cuisson : 25 min.

Pour 4 personnes :

4 blancs de poulet
8 fines tranches de lard fumé
100 g de cantal (ou comté, beaufort, gouda, tome de brebis ...)
150 g de tomates cocktail
20 cl de bouillon de volailles
8 feuilles de sauge
6 brins de thym
huile, sel, poivre

Préparation

1. Ouvrir les blancs de poulet en portefeuille, garnir d'une feuille de sauge et d'1 bâtonnet de fromage écroûté, refermer. Les saler légèrement, les poivrer et les parsemer de 4 brins de thym effeuillé puis les enrouler de 2 tranches de lard en les chevauchant. Ficeler en paupiettes.
2. Repartir la sauge et le thym restants dans le fond d'un plat à four, poser les blancs de poulet et les arroser d'un filet d'huile. Ajouter les tomates et le bouillon chaud.
3. Cuire 20 à 25 min. au four préchauffé à 200° C selon l'épaisseur des blancs de poulet.
Servir dès la sortie du four.

PUDDING à la BANANE

Préparation : 20mn

Cuisson : 40mn

Facile

Bon marché

Pour 4 personnes

- 1 pain de mie coupé en tranches assez fines
- 50g de beurre
- 80g de cassonade
- Les graines d'une gousse de vanille fendue et grattée
- 4 œufs
- 30cl de lait entier 30cl de crème fleurette
- 2 ou 3 bananes selon la taille (ou autre fruit tel que la framboise)
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 15g de sucre glace + sucre glace pour décorer

Technique

- 1-Travailler le beurre en pommade. Par ailleurs, beurrer un moule à manqué de 24cm de diamètre environ.
- 2-Tartiner les tranches de pain de mie de beurre. Dans un saladier, fouetter les œufs, la cassonade et les graines de vanille pendant 3mn. Ajouter le lait et la crème
- 3- Peler les bananes et les couper en tranches. Faire dorer les amandes effilées dans une poêle antiadhésive
- 4-Tremper les tranches de pain de mie dans le mélange œufs-crème, puis les ranger dans le moule en alternant avec les tranches de bananes. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et en terminant par une couche de pain de mie. Verser le reste d'œufs-lait-crème. Saupoudrer de 15g de sucre glace.
- 5-Faire cuire 35 à 40mn au four à 180° (th 6)
- 6- Laisser tiédir avant de servir, répartir les amandes effilées et saupoudrer de sucre glace