

Cassolettes de blettes, poulet et abondance

Préparation : 25 mn

Cuisson : 35 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

400 g de vert de blettes

1 oignon

400 g de blancs de poulet

30 g de beurre + 15 g

1 c à c d'herbes de Provence

25 cl de crème liquide

2 c à s de coulis de tomate

1 c à c de moutarde

1 c à s de sauce Worcestershire

100 g d'abondance

Sel et poivre du moulin

Laver le vert des blettes, les égoutter et les essuyer. Couper le vert en chiffonnade.

Éplucher l'oignon et l'émincer.

Dans une grande poêle faire fondre le beurre à feu doux et mettre l'oignon. Le cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le vert des blettes et les faire cuire en remuant pour les faire " tomber ". Les assaisonner et poursuivre la cuisson 5 mn en remuant de temps en temps. Réserver dans un plat en retirant le jus de cuisson.

Dans un bol mélanger la moutarde, la crème, la sauce Worcestershire et le coulis de tomate.

Dans la poêle de cuisson des blettes faire fondre le reste de beurre et y cuire les blancs de poulet découpés en lanières. Ajouter les herbes de Provence et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit doré. Ajouter la sauce à la crème et faire mijoter 5 mn.

Assaisonner.

Couper le fromage en fines lamelles.

Dans des cassolettes individuelles répartir le poulet et le vert de blettes, couvrir de lamelles d'abondance et faire gratiner à four préchauffé à 200°. Servir aussitôt.

Vin conseillé : une Mondeuse (vin rouge de Savoie)

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>