

Saltimbocca de poulet

Polenta au parmesan

La sauge donne à ce mets toute sa volupté.

Pour 2 personnes

4 petits ou 2 grands blancs de poulet
frais (env. 250 g)

Poivre, sel

4 tranches de jambon cru (50 g)

4 grandes feuilles de sauge (ou du
basilic en remplacement)

1 c. à s. d'huile

½ dl de vin blanc

Assaisonner les blancs de poulet des 2 côtés (si vous avez deux grands morceaux, divisez-les).

Mettre sur chaque escalope une tranche de jambon pliée puis une feuille de sauge et piquer un cure-dents pour fixer le tout.

Bien saisir la viande dans l'huile chaude puis réduire la flamme, couvrir et laisser frémir 5-10 minutes.

Sortir les escalopes, les réserver au chaud. Mouiller le fond avec du vin blanc, faire bouillir et verser sur la viande.

Polenta:

120 g de maïs-2-minutes

5 dl de bouillon

60 g de parmesan râpé

Polenta: verser le maïs en pluie dans le bouillon chaud, cuire 2 minutes. Avant de servir, mélanger avec le fromage, puis servir avec la viande.

Ce plat s'accompagne d'une salade verte ou d'une salade de tomates.