



Mini roulés au poulet et au pesto

Recette pour 12 mini roulés. Préparation : 10 min. Pas de cuisson.

Ingrédients

Pain de mie sans croûte : 4 tranches
Filet de poulet cuit façon méridionale : 4 tranches
Basilic : une vingtaine de belles feuilles
Pignons de pin : 50 g
Ail : une gousse
Parmesan en copeaux : 25 g
Jus de citron : 1
Huile d'olive : 10 cl
Poivre du moulin

Matériel

un mixer
un rouleau à pâtisserie
un couteau à tartiner
un couteau affûté
(couteau japonais)



Réalisation > le pesto

1. Dans le mixer, placer les feuilles de basilic, les pignons de pin, la gousse d'ail, le parmesan, le jus de citron et l'huile d'olive. Donner quelques tours de moulin. Broyer finement le tout.
- pas besoin de saler, le parmesan s'en charge ! -

Réalisation > les mini roulés

- 2.** Prendre une tranche de pain de mie et l'étaler finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- n'importe quelle bouteille peut aussi bien faire l'affaire -
- 3.** Napper toute la surface de cette tranche de pesto.
- 4.** Recouvrir d'une tranche de filet de poulet, couper ce qui est plus large que le pain de mie, et retirer 2 bons centimètres de poulet en haut afin de voir réapparaître le pesto.
- 5.** Enrouler bien serré en partant du bas vers le haut, ainsi le poulet va arriver pile à la mesure du bord du pain de mie et votre rouleau sera régulier. Recouper les bords si besoin pour égaliser.
- 6.** Couper chaque rouleau en 3 mini roulés. Et placer au frais !

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com

