

# CHAUSSON D'ESCALOPE DE VOLAILLE



## Exemple de menu :

Salade de pommes de terre

Chausson d'escalope de volaille

Compotée de légumes

Verrine aux fruits d'été

- Temps de préparation : 30 minutes

- Coût: € €

- Temps de cuisson : 40 minutes

- Ustensiles à prévoir :

- Difficultés: 

2 poêles, 1 planche à découper.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- ◇ 4 escalopes de volaille assez fines
- ◇ 1 aubergine
- ◇ 2 courgettes
- ◇ 2 tomates
- ◇ 1 oignon
- ◇ 8 olives noires
- ◇ 1 c. à soupe rase de farine
- ◇ 2 c. à soupe d'huile
- ◇ basilic
- ◇ Sel (si autorisé), poivre

Aplatir les escalopes avec un rouleau à pâtisserie pour les rendre très fines.

Les retailer légèrement pour obtenir 4 carrés. Couper finement les parures (excédents) de viande en petits morceaux.

Peler et émincer finement l'oignon.

Placer les escalopes au réfrigérateur.

Laver et couper en petits dés l'aubergine et les courgettes.

Dans une poêle anti-adhésive, mettre à chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon, puis ajouter les légumes coupés.

Peler les tomates, les épépiner et les couper en petits dés. Les incorporer au reste des légumes, ajouter les olives hachées et laisser cuire jusqu'à obtention d'une compotée de légumes. Ajouter les parures de viande, saler et poivrer. Hors du feu, parsemer de basilic ciselé et laisser refroidir.

Dans un bol, mélanger 1 c. à soupe d'eau avec la farine.

Disposer un peu de farce au centre des 4 escalopes, disposer un peu de farine diluée dans l'eau sur le pourtour de la viande, plier pour former un triangle.

Dans une poêle, mettre une cuillère d'huile puis faire saisir à feu moyen les chaussons de volaille farcis sur les deux faces.

Servir avec le reste de la compotée de légumes.