



# Blanc de poulet farci au fromage

<https://www.soscuisine.com/recette/blanc-poulet-farci-fromage>

Quantité : 4 portions

Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min

Poitrine de poulet cuite au four, avec farce de fromage Oka et poire.

🍴 310 calories/portion



## Ingrédients

2	poitrines de poulet, désossées, sans peau	600 g
1 1/2 c.à soupe	huile d'olive	23 mL
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	
100 g	fromage Oka, en tranches	
1	poires, pelées et coupées en fines tranches	150 g

## Avant de commencer

Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

## Méthode

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
2. Peler et enlever le coeur des poires, puis les couper en tranches minces. Réserver.
3. Couper les poitrines en deux sur la longueur. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Y saisir les demi-poitrines, jusqu'à ce que dorées, environ 3 min par côté. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes.
4. Ouvrir chaque demi-poitrine en portefeuille, en faisant une incision profonde, mais sans couper complètement en deux. Insérer à l'intérieur les tranches de fromage et poire, puis déposer les demi-poitrines dans un plat allant au four, en prenant soin de récupérer tout jus de cuisson.
5. Cuire au centre du four 15 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré sur le dessus. Servir sur les assiettes chaudes.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (180g)

- **Calories** : 310
- **Lipides** : 13 g (**Saturés** : 5.3 g ; Trans 0.2 g ; Cholestérol 110 mg)
- **Glucides** : 5 g (Fibres 1 g ; Sucres 3 g ; Glucides nets 4 g)
- **Sodium** : 230 mg
- **Protéines** : 40 g
- **Vitamine A** : 4 % ; **Vitamine C** : 2 % ; **Calcium** : 14 % ; **Fer** : 9 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Sans** : Sucre ajouté
- **Excellente source de** : Niacine, Phosphore, Vitamine B6
- **Bonne source de** : Vitamine B12
- **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Fer, Magnésium, Potassium, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine E, Zinc

## Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Fruits** : 1/2 Échanges
- **Viandes et substituts** : 5 Échanges
- **Matières grasses** : 2 Échanges

