

## Ingrédients

4 portions

plat à gratin

beurre pour le plat

4 blancs de poulet (env. 500 g), entaillés pour être farcis

sel, poivre

4 cs de baies de sureau (env. 75 g), détachées des ombelles

4 brins de romarin

8 tranches de lard à cuire

2 dl de crème



## Préparation

Préparation: 30min

Temps total: 30min

1. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur des blancs de poulet, farcir avec 1 cs de baies. Garnir les blancs avec une branche de romarin, les barder de 2 tranches de lard à cuire et disposer dans le plat beurré. Verser la crème.
2. Cuire 20-25 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.

Servir avec une salade mêlée, des pâtes fines, du riz ou des pommes de terre. Bon à savoir: il est plus facile de détacher les baies de leur ombelle après les avoir brièvement passées au congélateur.

---

Par portion: Énergie: 1348kJ / 322kcal, lipides: 19g, glucides: 3g, protéines: 34g