

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Roulade de poulet à la sauge et au romarin



PALEO RAPIDE VAPEUR DOUCE

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 filets de poulet
- 2 c. à c. de moutarde (miel et romarin si possible)
- 20 feuilles de romarin frais
- 2 petites feuilles de sauge fraîche
- Sel gris de mer
- De la roquette
- Huile d'olive
- Un trait de tamari

1. Sortez les filets de poulet du frais 1 heure avant de commencer la recette. Salez-les légèrement. Coupez très très finement les feuilles de romarin et de sauge. Tartinez-les de moutarde et répartissez les herbes dessus.
2. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/3 d'eau. Roulez les filets sur eux-mêmes et aidez-vous de piques en bois pour faire tenir les rouleaux.
3. Dès que l'eau bout, déposez-les dans le panier du Vitaliseur et cuisez 6-8 minutes suivant l'épaisseur du filet et sa température de départ.
4. Réservez au chaud, puis badigeonnez les rouleaux d'un peu d'huile et de tamari pour les dorer. Servez avec de la roquette

Lorsque j'ai goûté ce plat chez un traiteur italien de Fréjus, j'ai immédiatement pensé à le préparer au Vitaliseur, étant certaine qu'il serait encore plus moelleux que ce qu'il était déjà. La sauge et le romarin sont des herbes très utilisées en Italie, au contraire de la Provence où nous utilisons plus volontiers thym et laurier, et ces deux saveurs délicates parfument très agréablement le poulet.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)