

## Poitrines de poulet au fromage et fines herbes

**Préparation: 20 min**

**Cuisson: 30 min**

**Portions: 4**

### INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet, désossées  
3 oz (85 g) de fromage à la crème, à la température de la pièce  
1 gousse d'ail, hachée fin  
2 c.à soupe (6 g) de persil frais, haché  
1 c.à soupe (3 g) de menthe fraîche, hachée ou 3/4 c.à thé (2 g) de menthe séchée  
Sel, poivre au goût  
1/4 tasse (35 g) de chapelure  
1/4 tasse (45 g) de farine  
1 oeuf, battu  
Sauce marinara maison ou du commerce

### LES ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mélanger ensemble le fromage à la crème, l'ail, le persil, la menthe, le sel et le poivre. Réserver.
3. Pratiquer une entaille sur le côté de chacune des poitrines de poulet dans le sens de la longueur. Insérer le mélange de fromage à la crème dans cette entaille.
4. Rouler et fermer l'aide d'un cure-dent. Bien fermer pour éviter que la farce ne s'écoule lors de la cuisson.
5. Placer la farine dans un bol. Placer la chapelure dans un bol. Battre l'oeuf dans un troisième bol.
6. Tremper chaque poitrine dans la farine, ensuite dans l'oeuf et pour finir dans la chapelure.
7. Déposer les poitrines sur une plaque. Cuire au four à 350°F (180°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée au centre.
8. Servir nappé de sauce marinara avec des nouilles et légumes vapeur.