

Escalopes de poulet au fromage et épinards à la crème

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

Pour les escalopes

4 filets de poulet
1 pièce d'halloumi (râpé)
150 grammes d'amandes effilées (finement hachées)
3 brins de thym frais (ciselé)
sel et poivre
1 œuf
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
huile d'olive

Pour les épinards

huile d'olive
4 gousses d'ail (émincées)
1⁄2 citron (le zeste râpé)
1 cuillère à soupe de moutarde
4 décilitres de crème légère
400 grammes d'épinard (frais, nettoyées)
noix de muscade

Méthode de préparation

1. **Placez un blanc de poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé. Utilisez un attendrisseur à viande (ou le côté bombé d'une louche) pour aplatir le blanc de poulet jusqu'à une épaisseur de 2 mm. Répétez l'opération pour les 4 blancs de poulet. Réservez-les.**

2. **Dans une assiette creuse, mélangez le halloumi râpé, les amandes effilées, le thym, du sel et du poivre.**

3. **Dans une autre assiette creuse, mélangez l’œuf et la moutarde. Retournez chaque blanc de poulet d’abord dans l’œuf, puis dans le mélange au halloumi.**

4. **Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Badigeonnez le papier sulfurisé d’huile d’olive.**

5. **Disposez les escalopes côte à côte sur la plaque de cuisson. Enfournez-les dans un four préchauffé à 240 °C et laissez-les cuire pendant ± 15 minutes. Retournez-les à la mi-cuisson.**

6. **Entre-temps, préparez les épinards : laissez chauffer un peu d’huile d’olive dans une grande sauteuse. Faites-y revenir l’ail pendant 2 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez le zeste de citron, la moutarde et la crème. Portez à ébullition et laissez réduire pour obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Assaisonnez avec de la noix de muscade.**

7. **Accompagnez-en les escalopes.**