Rouleaux de Poulet*

Ingrédients :

pour 4 personnes

* 4 blancs de poulet
* 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
* 30 g de pousses d'épinards
* 80g de copeaux de jambon
* 60g de tomates séchées

Préparation :

1- Aplatissez les blancs de poulet au rouleau, entre 2 feuilles de papier sulfurisé.
2-Nappez les blancs avec la moutarde et disposez dessus les pousses d'épinards, les copeaux de jambon et les tomates hachées.
3- Formez des rouleaux et enveloppez-les dans du film alimentaire en serrant bien.
4- Placez les rouleaux dans un panier vapeur. Faites étuver 15-20 minutes.
5- Servez en tranches avec une salade... Mmh*

www.pimpandpomme.com

Bonne dégustation*