

Blancs de poulet au fromage frais persillé

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 150 g de fromage frais allégé à l'ail et aux fines herbes
- 6 blancs de poulet
- 3 gousses d'ail
- 3 brins de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Entaillez les blancs de poulet avec un petit couteau. Remplissez les entailles avec le fromage frais, salez, poivrez et parsemez de thym.

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile avec les gousses d'ail non épluchées. Ajoutez les blancs de poulet et laissez cuire 10 minutes à feu moyen, en retournant à mi-cuisson.

Servez bien chaud.