ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

– une pâte feuilletée

<u>Pour la béchamel:</u>

– 70g de beurre

– 70g de farine

– sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence

– 1litre de lait

– 2 poignets de fromage râpé

– 200g de blanc de poulet

Préparation :

1. Faire d’abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d’œuf et enfournez le temps qu’il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

Sauce béchamel: voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**