

Escalopes de volaille aux pois chiches

Escalopes de volaille savoureuses servies avec pois chiches et épinards, nappées d'une crème parfumée. Recette facile et équilibrée.

PRÉPARATION **Moyen**

DIFFICULTÉ **Moyen**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 300 g de pois chiches
- [ ] échalote piquée de 2 clous de girofle
- [ ] 1 feuille de laurier
- [ ] 300 g d'épinards
- [ ] 700g d'escalopes de volaille
- [ ] 40 cl de crème liquide
- [ ] beurre
- [ ] sel / poivre

Préparation

1. Dans un autocuiseur, mettez les pois chiches à cuire 45 mn dans un litre d'eau, avec l'échalote et la feuille de laurier.
2. Faites mariner 30 mn les escalopes de volaille avec la crème et le gingembre.
3. Puis réservez la crème.
4. Dans une poêle : faire cuire les escalopes au beurre 10 mn environ.
5. Faites cuire les épinards, puis les égoutter.
6. Ajoutez le beurre, le sel et le poivre.
7. Dans un plat, dressez les épinards et les pois chiches égouttés, les escalopes de volaille.
8. Rectifiez l'assaisonnement.