

**Blancs de poulet farcis à la tapenade de tomate**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/07/blancs-de-poulet-farcis-a-la-tapenade-de-tomate-p1020247-r-copy.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**- 2 blancs de** [**poulet**](https://recettes.de/poulet) **(1)**  
**- 4 càs de** [**tapenade**](https://recettes.de/tapenade) **de** [**tomate séchée**](https://recettes.de/tomate-sechee)  
**- Huile d'olive**  
**- 1 càs de** [**vinaigre balsamique**](https://recettes.de/vinaigre-balsamique)  
**- Sel & poivre du moulin**

Fendre dans l’épaisseur les escalopes de poulet.  
Tartiner avec la tapenade de tomate.  
Refermer en paupiette et ficeler pour enfermer la farce.  
Les faire dorer de tous côtés dans un filet d'huile chaude.  
Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes.  
Retirer les escalopes et enlever les ficelles.  
Mettre le vinaigre dans la poêle et déglacer les sucs de cuisson.  
Servir tout de suite nappé de jus.  
J'ai accompagné d'une purée de pommes de terre.