



## Roulée De Poulet Aux Épinards

Ispanaklı Tavuk Sarması



4 morceaux de poitrine de poulet (½ kg)  
1 botte d'épinards  
1 oignon  
1 tasse de fromage râpé  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir  
Pour la surface :  
1 cuillère à soupe de yaourt  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de pâte de tomate

# Hachez les épinards. Mettez de l'huile dans la casserole, quand elle chauffe, rajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à qu'ils deviennent jaune.

# Rajoutez les épinards dessus, puis saupoudrez ½ cuillère à café de sel. Fermez la casserole, puis faites cuire 15 minutes à basse température.

# Battez les morceaux de poulet entre du nylon pour rendre plus fin. Saupoudrez du poivre noir et du sel.

# Puis mettez du mélange d'épinard puis roulez. Faites tenir avec un cure-dent pour que le mélange ne dépasse.

# Placez les roulées dans un plat de cuisson puis mettez du mélange de yaourt, d'huile d'olive et de pâte de tomate.

# Faites cuire les roulées au four préchauffé à 200 degrés pendant 35-40 minutes.

# Après 10 minutes de la sortie, enlevez les cure-dent, faites des tranches puis servez.

**N-B; Vous pouvez saupoudrer du cumin sur les poulets.**