# AIGUILLETTES DE POULET PERSIMON SAUCE ORANGE ET SON RIZ

**Mardi 28 Novembre 2017**

Le kaki Persimon : salé, sucré, il se prête pratiquement à tous les plats.

**Aiguillettes de poulet Persimon sauce orange et son riz pour 2 personnes et 8pp- 9 sp par part**

-200 g de blancs de poulet*

-60 g de riz basmati cru*

-1 gros kaki Persimon *

-1 orange à jus bio*

-75 g de crème à 4 %

-10 g de beurre à 41 %

-2 cuillerées à café d'huile

-1 cuillerée à café de marmelade d'orange allégée

-1 cuillerée à café de moutarde standard

-sel poivre

-ciboulette*

Détailler les blancs de poulet en aiguillettes et les faire mariner dans 2 c à c d'huile, le jus et le zeste de l'orange 1 à 2 h au frais

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter et le garder au

chaud.

Dans une sauteuse, faire revenir les aiguillettes de poulet pendant quelques minutes  et assaisonner légèrement, les aiguillettes doivent être dorées

Rajouter  la marinade, la crème, la moutarde et la confiture et bien mélanger.

Poursuivre la cuisson  à feu doux 3 à 5  minutes

Couper le kaki en tranches et le faire revenir dans le beurre recto verso dans une poêle.

Servir avec le riz moulé dans 2 emporte-pièces, le tout saupoudré de ciboulette hachée

Ne prenez pas un kaki trop mûr, il ne tiendrait pas à la cuisson

Pour le repas : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) –aiguillettes de poulet Persimon sauce orange et son riz (8pp-9sp)-1 yaourt 100g Saint Malo (1 pp- 1 sp) . Total : 9pp- 10 sp

Très bon mardi à toutes et tous

**Lilou3158 ( blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)**

**Tous droits réservés**