

POULET A L'ORANGE ET AUX SALSIFIS

Jeudi 19 Avril 2018

La saison des oranges tire à sa fin. On en trouve toute l'année mais pas aussi bonnes et juteuses qu'en hiver

Poulet à l'orange et aux salsifis pour 2 personnes et 6pp- 2 spl par part

- 240 g de poulet (2 blancs) *
- 2 oranges bio*
- 1 oignon rouge*
- 1 boîte de salsifis*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive douce
- 1 cuillère à café de fond de volaille
- 50 ml de vin blanc sec
- sel poivre
- persil

Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir l'oignon émincé quelques minutes

Rajouter les blancs de poulet et les dorer sur toutes les faces. Assaisonner

Couper 2 tranches d'orange un peu épaisses à réserver

Récupérer les zestes d'une orange et leur jus

Verser dans la cocotte le jus d'orange, les zestes, le vin

blanc et délayer le fond de volaille

Continuer la cuisson à feu doux et à couvert 20 minutes en retournant la viande à mi-cuisson

5 minutes avant de la fin de la cuisson, rajouter les 2 tranches d'orange et les salsifis.

Saupoudrer de persil émincé et servir bien chaud



A faire avec des blancs de dinde

Le salsifis s'accorde bien avec l'orange et l'oignon rouge renforce la note sucrée

S'il n'y a plus assez de sauce au cours de la cuisson, rajouter un peu d'eau

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – poulet à l'orange et aux salsifis (6pp- 2 spl) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 11pp-8spl

Très beau mercredi ensoleillé

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

Tous droits réservés