

AIGUILLETES DE POULET AUX SAVEURS ORANGÉES

Lundi 30 Décembre 2019

Du soleil dans l'assiette :

Aiguillettes de poulet aux saveurs orangées pour 2 personnes et 10 sp

- 8spl

- 8 spv par part

-200 g de blancs de poulet *

-150 g de kumquats *

-150 g de marrons surgelés

-2 belles endives *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 bouillon cube dégraissé de volaille

-2 cuillerées à café de marmelade d'oranges

-le jus d'une orange non traitée

-1 petit verre de vin blanc sec à cuire

-1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Pocher les blancs de poulet dans le bouillon de volaille 15 minutes à frémissement, les égoutter et les couper en aiguillettes. Les

saupoudrer de gingembre

Compoter à petit feu les kumquats coupés en 2 et épépinés dans le jus d'orange et la marmelade pendant 15 minutes. Rajouter un peu d'eau si nécessaire. Garder au chaud

Cuire les endives à la vapeur (cocotte-minute 4 minutes) puis les braiser sur une feuille de cuisson

Cuire les marrons selon la notice à l'eau bouillante salée, les égoutter

Dans une sauteuse huilée, faire revenir rapidement les aiguillettes de poulet pour les dorer. Assaisonner

Rajouter les marrons et le vin blanc et continuer la cuisson pendant 10 bonnes minutes

Servir avec la compotée de kumquats et les endives, le tout saupoudré de ciboulette



Vous pouvez faire cette recette avec des aiguillettes de dinde et prendre des marrons ou châtaignes en conserve

Pour le repas : potage de légumes (0sp □□□)

-aiguillettes de poulet aux saveurs orangées (10 sp □- 8 spl□- 8spv□)

-1 faisselle (1 sp □□-0spv□). Total : 11 sp □ – 9spl□- 8 spv□

Très bon début de semaine festive

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés