

# AIGUILLETES DE POULET AU KAKI SAUCE ORANGÉE ET SON RIZ BASMATI

*Vendredi 24 novembre 2023*

*Retour des kakis qui ont leur place dans un salé sucré :*

*Aiguillettes de poulet au kaki sauce orangée et son riz basmati pour 2 personnes et 9 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□ par part*

*-200 g de filets de poulet\* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de riz basmati cru : 7 sp vert bleu violet□□□- 7 psp□*

*-1 gros kaki \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 petite orange à jus bio \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile végétale : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet □□□- 1 psp□*

*-1 cuillerée à café de marmelade d'orange allégée : 1 sp vert bleu violet□□□ -1 psp□*

*-1 cuillerée à café de moutarde demi forte : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*-2 cuillerées à café de ciboulette émincée\**

*Détailler les filets de poulet en aiguillettes et les faire mariner avec l'huile, le jus d'orange et le zeste d'orange pendant 1 heure au frais.*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée après l'avoir rincé à l'eau froide pendant 11 minutes. L'égoutter et le garder au chaud.*

*Dans une sauteuse antiadhésive, faire revenir les aiguillettes avec la marinade pendant 3 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner légèrement : sel poivre.*

*Fouetter ensemble la crème, la marmelade et la moutarde et verser sur les aiguillettes de poulet. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu le temps de cuire le kaki.*

*Couper le kaki en tranches. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle beurrée et à petit feu.*

*Dresser les assiettes : les aiguillettes de poulet avec la sauce, les tranches de kaki et le riz moulu dans un emporte-pièce à ôter au moment de servir.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*



*Si le riz n'est pas assez chaud, le réchauffer aux micro-ondes avant de le tasser dans les emporte-pièces.*

*Je ne pèle surtout pas le kaki mais je le lave bien à l'eau froide.*

*L'indice glycémique de cette recette est moyen surtout que celui du riz basmati est nettement plus bas que le riz blanc : 50 pour le riz basmati ,70 pour le riz blanc.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – aiguillettes de poulet au kaki, sauce orangée et son riz basmati (9 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□*

*Si vous faites cette recette avec du riz complet ou sauvage, comptez 5 spv violet□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***