

NOIX DE SAINT JACQUES POULET AUX ABRICOTS-RISOTTO AUX RAISINS

Dimanche 28 Août 2016

pour un jour de fêtes



Noix de Saint Jacques poulet aux abricots –risotto aux raisins
pour 2 personnes et 10pp- 9 sp par part

- 120 g de blanc de poulet*
- 200 g de noix de saint jacques (8 noix)*
- 4 abricots frais *
- 60 g de riz à risotto cru*
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 10 g de raisins secs

- 1 échalote*
- 2 cuillérées à café de fromage blanc 0%*
- 10 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre à 41 %
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 1 sachet de thé
- ciboulette ou persil*
- sel poivre

Mettre les raisins secs dans du thé chaud pour les réhydrater pendant 30 minutes minimum.

Cuire le blanc de poulet dans 350 ml de bouillon de volaille (à garder pour le risotto) pendant 15 minutes. L'égoutter et le couper en aiguillettes.

Emincer l'échalote et la faire revenir dans du vin blanc à petit feu pendant 3 minutes puis verser en pluie le riz ,le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide .

Continuer la cuisson en versant le bouillon de volaille louche par louche (20 minutes), le riz doit avoir absorbé le bouillon mais rester moelleux. Rajouter le fromage blanc, les raisins écoulés, rectifier l'assaisonnement et garder au chaud

Faire revenir les noix de saint jacques rapidement et les abricots coupés en 2 dans une grande poêle avec le beurre .Assaisonner les noix.

Dresser l'assiette : avec un emporte-pièce, mettre le risotto au centre de l'assiette, le saupoudrer de parmesan et disposer autour les noix de saint jacques posées sur les abricots et les aiguillettes de poulet réchauffées aux micro-ondes 1 minute. Saupoudrer le tout de persil ou de ciboulette.

J'ai pris un thé aux agrumes mais un Earl thé fera l'affaire.

Pour le repas : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- noix de saint jacques poulet aux abricots-risotto aux raisins (10 pp- 9 sp)-1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp).Total : 12pp- 11sp

Bon dimanche à toutes et tous