RICARDO cuisine.com

Plats principaux / Poulet et volailles

Poulet aux olives et au citron grillé

Temps de préparation: 20 min
Cuisson: 30 min
Portions: 4

- 4 demi-poitrines de poulet désossées sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile dolive
- 1 citron, tranché et épépiné
- 3 échalotes françaises, hachées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 150 ml (2/3 tasse) d'olives vertes dans l'huile, égouttées et dénoyautées si désiré
- Sel et poivre

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une grande poêle allant au four, dorer le poulet de chaque côté dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.

3. Dans la même poêle, dorer les tranches de citron de chaque côté. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter les échalotes, l'ail, les épices et faire revenir environ 2 minutes. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter le reste des ingrédients et remettre le poulet dans la poêle. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retourner le poulet une fois pendant la cuisson. Rectifier l'assaisonnement.

4. Accompagner de couscous de blé entier.

TRUC

Ce poulet peut se vanter d'avoir beaucoup de personnalité! Pour l'accompagner, optez pour une petite portion de pâtes ou de couscous à cuisson rapide que vous choisirez de blé entier pour un apport plus riche en fibres.

Glucides par portion: 34 g, avec 1/2 tasse de couscous de blé entier cuit.