



POULET AUX RAISINS POÊLÉS ET PIGNONS DE PIN

Original

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 4 blancs de poulet ■ 2 belles grappes de raisins
mêlés ■ 2 c. à soupe de pignons ■ 1 petit oignon
■ 1 gousse d'ail ■ 4 branches de persil plat ■ 40 g de
beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 poêle allant au four

- Faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle anti-adhésive, pendant 3 min environ.
- Lavez, séchez et égrenez les raisins. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail et écrasez-le avec la lame d'un couteau. Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle passant au four. Faites-y dorer les blancs de poulet avec l'ail et l'oignon, 5 min de chaque côté, en arrosant avec la graisse de cuisson. Salez et poivrez. Terminez la cuisson 10 min au four.
- Retirez la poêle du four. Réservez les blancs de poulet dans un autre contenant et maintenez-les au chaud. Ajoutez les raisins dans la poêle chaude en prenant garde de ne pas vous brûler et faites-les revenir 2 min sur le feu.
- Ajoutez le persil ciselé et les pignons de pin dans la poêle. Servez avec le poulet.

Notre conseil vin : un beaujolais blanc.

