Blanc de poulet en croûte d'olives



Mon choix.

3

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

99

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande

- 4 blancs de poulet suisse
- **2 cs** huile poivre du moulin

Confit de poivrons

- 2 poivrons jaunes, coupés en tranches
- 1 oignon, coupé en tranches
- 1 cs jus de citron
- 4 cs sucre
- **1 dl** vin blanc sel et poivre noir, selon votre goût

Croûte d'olives

- 60 g olives, finement hachées
- **40 g** tapenade d'olives
- **2 cs** moutarde à gros grains
- 3 cs huile d'olive
- 40 g chapelure
 - sel et poivre, selon votre goût

Riz

11 eau

1 cs sel

320 g riz long

1 bouquet persil, finement haché



Mon choix.

1 bouquet ciboulette, finement hachée 60 g pignons de pin, grillés

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

820 kcal

50 g de protéines

88 g de glucides

25 g de lipides

Contient du gluten



sans lactose

Plus de 80% de l'alimentation de nos animaux provient de suisse.

Lorsqu'il est importé, le soja provient à 90% de production durable.

Préparation

- Sortez les blancs de poulet du frigo 30 minutes avant de les préparer et faites préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180 °C.
- Mélangez les olives, la tapenade, la moutarde, l'huile d'olive et la chapelure pour en faire une farce homogène. Couvrez et mettez de côté.
- Pour le confit de poivrons, versez l'huile dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez les poivrons et les oignons et faites-les revenir pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite le vin blanc, le sucre et le jus de citron et laissez mijoter pendant environ 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau à feu vif pour le riz. Il faut compter deux fois plus d'eau que de riz.
- Quand le liquide du confit de poivrons prend une consistance sirupeuse, réduisez la température au minimum pour juste garder le confit au chaud sans qu'il continue à mijoter.





Mon choix.

- Quand l'eau pour le riz bout, réduisez la température au minimum, ajoutez le sel et le riz et laissez cuire 4 à 5 minutes. Enlevez ensuite la marmite du feu, couvrez et laissez le riz gonfler pendant un bon quart d'heure.
- 7 Rincez les blancs de poulet un peu sous l'eau froide et séchez-les avec du papier ménage.
- Pour les blancs de poulet, versez l'huile dans une poêle et faites chauffer à feu vif. L'huile est assez chaude quand elle devient liquide comme de l'eau. Vous pouvez alors mettre vos blancs de poulet dans la poêle.
- Saisissez-les de chaque côté pendant 2 minutes. Réduisez ensuite la cuisson à feu moyen et laissez-les cuire 3 à 4 minutes de plus en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Mettez les blancs de poulet dans un plat à four, salez et poivrez. Recouvrez ensuite le poulet du mélange d'olives. Mettez-en bien partout. Et faites cuire le tout au four préchauffé pendant 6 à 8 minutes (sur une grille posée le plus haut possible).
- Quand le riz a absorbé toute l'eau, ajoutez les herbes et les pignons et mélangez bien le tout.
- 12 Vous pouvez maintenant servir le riz aux herbes, avec les blancs de poulet et le confit de poivrons.

 Accompagner d'une salade.

