



# Blanc de poulet en croûte d'olives



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 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

**1 l** eau

**1 cs** sel

**320 g** riz long

**1 bouquet** persil, finement haché

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

**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

- 1** 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.
- 2** 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.
- 3** 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.
- 4** 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.
- 5** 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.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 6 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.
- 8 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.
- 9 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.
- 10 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).
- 11 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.