


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, 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, 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.