



Les recettes de l'assiette optimale

Poitrine de poulet marinée à l'orange et au persil, légumes et risotto alla Milanaise



Valeurs nutritives par portion

Energie	460 kcal
Protéines	39 g
Glucides	47 g
Graisses	13 g

En % de l'énergie totale

		34%
		41%
		24%



Les recettes de l'assiette optimale

Poitrine de poulet marinée à l'orange et au persil, légumes et risotto alla Milanaise

Pour 4 portions / temps de préparation : env. 40 min.
de préparation, env. 2,5 heures de marinade

Ingrédients

Poulet :

- 4 Petites poitrines de poulet suisse
- 1 Orange non traitée (zeste et jus)
- 1 cs Huile d'olive
- ½ bouquet Persil
- Sel

Risotto :

- 200 g Riz pour risotto (p. ex. Arborio) sec
- 1 Grosse échalote
- 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
- 1,5 litre Bouillon de légumes
- 1 dl Vin blanc sec
- 1 petite cc Safran
- 20 g Beurre
- 40 g Sbrinz
- Sel, poivre

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Légumes :

- ½ Chou rouge
- 1 Brocoli moyen
- 2 Grosses carottes
- 2 cs Fines herbes fraîches (p. ex. romarin, thym)
- Sel
- 2 litres Eau

Réalisation

Passer l'orange sous l'eau chaude et prélever le zeste à l'aide d'un zesteur ou d'une râpe à citron. Couper l'orange en deux et presser le jus. Laver le persil et le hacher grossièrement. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et verser dans un grand sachet de congélation. Y introduire les poitrines de poulet, répartir uniformément la marinade et bien fermer le sachet. Laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Sortir les poitrines de poulet du sachet, laisser reposer une demi-heure à température ambiante puis faire griller entre 12 et 15 minutes en les tournant de temps en temps. Saler légèrement à la fin.

Pour le risotto: faire revenir les échalotes dans l'huile, verser le riz et laisser cuire quelques instants tout en remuant. Déglacer avec le vin, porter brièvement à ébullition et ajouter le safran. Verser progressivement le bouillon de légumes – laisser mijoter et lorsque le bouillon est presque totalement absorbé, verser une nouvelle rasade de bouillon. Remuer constamment. Le procédé est répété jusqu'à ce que le riz soit encore légèrement croquant. Pour finir, ajouter le beurre et le sbrinz, saler et poivrer – assaisonner.

Couper les légumes en dés et les cuire à la vapeur 5-10 minutes, en fonction de leur grosseur, jusqu'à obtention du croquant voulu. Conseil : faire cuire éventuellement le chou rouge en dernier et à part, car il pourrait colorer les autres légumes. Affiner enfin avec des fines herbes et du sel, et servir avec le risotto et les poitrines de poulet.