

Aiguillettes de poulet au citron et olives, couscous aux fruits séchés

Recette pour 4 personnes



Description

Poitrine de poulet taillée en aiguillettes saisies avec échalotes, ail et olives kalamata, déglacées au citron. Servies avec un couscous aux figues et raisins séchés.

Ingrédients

Pour les aiguillettes

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 2 Unité(s) Échalote
- 4 Unité(s) Ail
- 45 Ml Olives kalamata dénoyautées
- 3 Unité(s) Citron
- 6 Branche(s) Persil
- 2 Unité(s) Tomates italiennes

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le couscous

- 200 Gr Couscous
- 6 Unité(s) Abricots séchés
- 30 Ml Raisins secs
- 15 Ml Cumin moulu
- 400 Ml Bouillon de poulet

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Pour la mise en place

Taillez les poitrines en aiguillettes. Hachez le persil et l'ail. Ciselez l'échalote, évidez les tomates et taillez la chair en brunoise. Coupez les olives en rondelles. Taillez les abricots en brunoise. Pressez les citrons et filtrez le jus.

Pour le couscous

Dans un bol, travaillez la semoule avec de l'huile d'olive. Dans une casserole, portez le bouillon de volaille à ébullition et versez-le sur la semoule, couvrez avec un saran wrap et réservez 20 minutes. Une fois la semoule cuite, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le cumin, les fruits secs et réservez au chaud.

Pour les aiguillettes

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites colorer les aiguillettes, ajoutez les échalotes et l'ail, cuire 3 minutes, déglacez avec le jus de citron. Ajoutez les tomates et les olives et cuire 2 minutes de plus.

Pour le dressage

Dans une grande assiette, dressez le couscous dans un emporte-pièce au centre, dressez les aiguillettes tout autour et finir avec le persil pour la décoration.

Bon appétit!