

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018
« Les Bons Petits Plats de Francette »
Poulet aux raisins poêlés et pignons de pin

Préparation : 20min, Cuisson : 20min, Pour 4 Personnes

Il vous faut : 4 blancs de poulet, 2 belles grappes de raisins mélangés, 2 cuillères à soupe de pignons de pin, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 4 branches de persil plat, 40g de beurre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Faites dorer les pignons de pin sec dans une poêle antiadhésive, pendant 3 min environ.

Lavez, séchez et égrenez les raisins. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail et écrasez-le avec la lame d'un couteau. Préchauffez le four à 180°C.

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle passant au four. Faites-y dorer les blancs de poulet avec l'ail et l'oignon, 5 min de chaque côté, en arrosant avec la graisse de cuisson. Salez, poivrez. Terminez la cuisson 10min au four.

Retirez la poêle du four. Réservez les blancs de poulet dans un autre contenant et maintenez-les au chaud. Ajoutez les raisins dans la poêle chaude en prenant garde de ne pas vous brûler et faites-les revenir 2 min sur le feu.

Ajoutez le persil ciselé et les pignons de pin dans la poêle. Servez avec le poulet.

Vin conseillé pour accompagner ce plat : un beaujolais blanc à boire avec modération.