

DFM 930 CHAUD DEVANT 2020
«Les Bons Petits Plats de Francette»
POULET SAUTÉ AUX POMMES DE TERRE ET AU RAISINS FRAIS

Préparation : 15min, Cuisson : 35min, Pour : 4 personnes.

Ingrédients : 4 blancs de poulet, 500g de pommes de terre grenaille, 1 citron jaune, 2 gousses d'ail, 15 grains de raisin blanc, 15 grains de raisin noir, 3 branches de romarin, 1 brin de thym, 4 cuillères bombées de farine, Huile d'olive, 1 cuillère à café de sucre, Sel, poivre.

Réalisation : préchauffez le four à 200°C. Rincez les pommes de terre, Coupez-les en deux et mettez-les dans un plat à gratin. Arrosez-les de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez de feuilles de thym, mettez les gousses d'ail en chemise autour. Enfournez pour 20 à 25 min : la chair doit être tendre quand vous enfoncez la pointe d'un couteau.

Pendant ce temps, farinez les blancs de poulet, secouez-les afin d'enlever l'excédent de farine.

Pressez le citron et recueillez le jus dans un bol, ajoutez 1 cuillère à café de sucre et mélangez.

Dans une poêle, faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettez les blancs de poulet dans la poêle avec 2 branches de romarin et faites-les colorer 5min de chaque côté. Versez le jus de citron sucré dans la poêle et laissez cuire encore 1 min.

Ajoutez les grains de raisin et les pommes de terre avec les gousses d'ail, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire pendant 5min à feu moyen. Ôtez les gousses d'ail, ajoutez le reste de romarin et dégustez sans attendre.