

Blancs de poulet version sud



Préparation et cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet

250 g de graines de couscous

35 cl d'eau

1 grosse boîte de pulpe de tomates

200 d'oignons

8 lamelles de tomates séchées à l'huile

12 olives noires dénoyautées

1 citron confit au sel

4 c à s d'huile d'olive

Thym frais

4 feuilles de basilic

Sel et poivre du moulin

Mettre la semoule dans un saladier. Faire bouillir 35 cl d'eau salée et en verser le 2/3 sur la semoule. Couvrir le saladier avec un couvercle ou une feuille d'aluminium.

Retirer la pulpe du citron confit et couper la peau en lamelles. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une cocotte et y faire revenir les oignons émincés pendant 2 mn, ajouter la pulpe de tomates, les olives coupées en rondelles, les tomates séchées et les lamelles de citron confit. Saler, poivrer, ajouter le thym effeuillé et ajouter 10 cl d'eau. Bien mélanger et enfouir les blancs de poulet dans la sauce. Couvrir et laisser mijoter 25 mn.

Pendant ce temps mettre la semoule dans un saladier. Faire bouillir 35 cl d'eau salée et en verser le 2/3 sur la semoule. Couvrir le saladier avec un couvercle ou une feuille d'aluminium, compter 3 mn. Après les 3 mn égrainer le couscous à la fourchette et ajouter le tiers restant d'eau bouillante. Couvrir et laisser 2 mn. Pour terminer égrener à nouveau à la fourchette en ajoutant un peu d'huile (ou de beurre).

Servir le poulet et sa garniture avec le couscous, et décorer de basilic.

Vin conseillé : un Coteaux-du-Languedoc rouge

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>