

Poulets aux Olives

Ingrédients 4 personnes

4	Blancs de poulets
500 gr	Olives vertes et noires dénoyautées
2	Petits oignons
4	Tomates
QS	Légumes de saison (carottes, courgettes, poivrons)
1	Bouquet de coriandre
1	Cuillère à soupe de farine
QS	Huile d'olive, beurre, pain dur, sel, poivre, piment de cayenne.

Préparation

Faire blanchir les olives quelques secondes. Couper les carottes en rondelles, les courgettes en bâtonnet et les poivrons en carré. Préparer une farce avec du pain dur, du beurre et 250 gr d'olives vertes et noires. Passer au mixeur, la pâte doit être onctueuse. L'étaler entre deux film plastique et la rouler au rouleau à cuisine afin d'en faire une pâte fine. Réserver au congélateur. Couper les filets de poulets afin d'en faire des parts égales. Garder les petit morceaux

Cuisson

Faire dorer les blancs de poulet dans une co-

cotte avec les oignons émincées. En fin de cuisson, intégrer la farine. Ajouter les tomates coupées en dés. Saler, poivrer. Ajouter le piment ainsi que la coriandre. Recouvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux.

Au bout de 10 minutes, ajouter le reste des olives et poursuivre la cuisson.

Cuire à l'anglaise les carottes et les bâtonnets de courgettes.

Retirer les blancs de poulet. Découper au même format la pâte que vous avez préparé.

Passer au grill 2 à 3 minutes

Faire revenir dans de l'huile d'olive les poivrons. A mi cuisson, ajouter les carottes et les courgettes.

Finition et présentation

Déposer un blanc de poulet, quelques olives ainsi que les légumes.

Ajouter un peu de sauce de cuisson ainsi qu'une branche de coriandre fraîche.

