

les recettes d'Alice

Papillote de blanc de poulet au miel et aux oranges



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



10 minutes



12 minutes



facile

Ingrédients

4 blancs de poulets
3 c à s d'huile d'olive
3 oranges
1 c à s de miel
40 gr de pistaches

Matériel nécessaire

4 papillotes en silicone 1 presse agrume

Préparation et réalisation

- 1- Laver les oranges et les éponger. Tailler deux oranges en tranches puis recouper chaque tranche en deux. Presser l'autre orange.
- 2- Assaisonner les blancs de poulets et les faire dorer à la poêle avec l'huile d'olive.
- 3- Déglacer la poêle avec le miel et le jus d'orange et faire réduire 2 min.
- 4- Déposer les blancs de poulet dans les papillotes et recouvrir avec les tranches d'orange, assaisonner. Répartir les pistaches dessus et cuire 8 min au four à 180°.

Conseils et astuces

On peut les cuire aussi au four micro-ondes 3 min. Accompagner d'un riz basmati.

Alice Délice

