

Pollastre amb Olives i Llimona a la graella



Ingrédients pour 4 personnes:

4 blancs de Poulet.
30 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *OLEUM NATURALE*.
1 Citron BIO, tranché et épépiné.
3 Echalotes françaises, hachées.
1 gousse d'Ail, hachée.
1 cuil. à soupe de Coriandre moulue.
1 cuil. à thé de Cumin moulu.
1 cuil. à thé de poudre de Cari.
125 ml de Vin *blanc*.
250 ml de bouillon de Poulet.
50 gr d'Olives Manzanilla vertes *blai PERI*.
Sel et poivre.

Préparation:

- Placer la grille au centre du four.
- Préchauffer le four à 180°.
- Dans un grand plat allant au four, verser l'huile d'olive et faire dorer le poulet de chaque côté.
- Saler et poivrer.
- Réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle, dorer les tranches de citron de chaque côté.
- Ajouter de l'huile au besoin.
- Ajouter les échalotes, l'ail, les épices et faire revenir environ 2 minutes.
- Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié.
- Ajouter le reste des ingrédients et remettre le poulet dans la poêle.
- Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Retourner le poulet une fois pendant la cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Accompagner de graines de blé entières ou de pâtes.