

Blancs de Poulet à l'Orange



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 4 blancs de poulet
- . 1 orange
- . 1 yaourt
- . 1 gousse d'ail
- . 3 cm de gingembre frais
- . 1 cuillère à soupe d'huile
- . sel et poivre

Accompagnement :

- . de la semoule
- . des raisins secs
- . 1 oignon
- . sel et poivre
- . une pincée mélange 4 épices. une cuillère de miel

Presser l'orange et mélanger le jus avec le yaourt. Ajouter le gingembre râpé, l'ail haché, le sel et le poivre.

Mettre les blancs de poulet à mariner avec cette préparation. Placer-les dans le réfrigérateur 4 heures environ. Retourner toute les heures.

Faire cuire votre semoule et réserver. Emincer l'oignon et le faire revenir avec un peu d'huile d'olive, ajouter vos raisins secs, les épices et une cuillère de miel. Mélanger le tout avec la semoule.

Faire cuire vos blancs de poulet dans une poêle avec une cuillère d'huile, ajouter la marinade et laisser cuire doucement.

Servir avec la semoule et déguster sans attendre.