



*instant gourmand*



*Poulet laqué au pamplemousse et sirop d'érable*

Pour 2 personnes:

- 2 filets de poulet
- 2 pamplemousses
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 oignon rouge
- 3 cuillères à café de fond de volaille
- huile d'olive
- sel, poivre noir du moulin

Préchauffer le four à 180°C. Peler et émincer l'oignon. Couper le poulet en lamelles. Le faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile. Saler et poivrer. Presser les pamplemousses et recueillir leur jus. Disposer le poulet et l'oignon dans un plat à gratin. Recouvrir du jus de pamplemousse, ajouter le sirop d'érable et le fond de volaille. Bien mélanger et enfourner pour environ 40min, en mélangeant de temps en temps.