

Poulet laqué aux agrumes

Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de poulets coupés en lamelles
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 échalote hachée très fin
2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de miel
le jus d'une orange
le jus d'un citron
poivre

Réalisation:

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir doucement l'échalote puis le poulet.

Mélanger la sauce soja, le miel et le jus des fruits. faire chauffer légèrement aux micro ondes pour mieux intégrer le miel si nécessaire.

Verser le mélange sur le poulet et faire cuire 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le jus de cuisson ait bien épaissi. Arroser tout au long de la cuisson le poulet de manière à laquer celui ci.

Risotto aux courgettes

Ingrédients pour 4 pers:

2 oignons
2 courgettes
360 g de riz spécial risotto
100 ml de vin blanc
1 litre de bouillon de boeuf
40 g de parmesan râpé
4 cuillères à soupe de crème liquide allégée
sel et poivre

Réalisation:

Éplucher et émincer finement les oignons.

Laver les courgettes et les couper en très fines rondelles.

Dans une poêle à feu doux, faire fondre les oignons et les courgettes dans un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes environ.

Dans une sauteuse faire chauffer un peu d'huile, y ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Verser le vin blanc, poivrer et laisser cuire jusqu'à absorption du liquide.

Ajouter une louche de bouillon au fur et à mesure en attendant qu'elle ait été absorbée avant d'en rajouter et faire cuire environ 15 minutes.

Ajouter les courgettes et les oignons et poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

Retirer du feu, et incorporer le parmesan et la crème fraîche.

Servir.