



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Poulet aux olives et aux amandes

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de beurre
- 1/4 tasse d' amande entières
- 4 poitrines de poulet désossées, avec la peau
- 1 tasse d' olive verte dénoyautées, hachées grossièrement
- 3 cuillères à table d' eau
- 2 cuillères à table de persil frais , haché
- sel et poivre noir du moulin

Préparation	10 minutes
Cuisson	14 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	360
Total gras	25 g
Total glucides	2 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, faire fondre 1 cuillerée à table (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les amandes et cuire, en brassant sans arrêt ou en secouant le poêlon, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. (Il est important de brasser continuellement parce que les amandes peuvent brûler très facilement.) À l'aide d'une cuillère à égoutter, mettre les amandes grillées sur une planche à découper et laisser refroidir. Hacher grossièrement à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Réserver.

2. Saler et poivrer chaque côté des poitrines de poulet. Dans le poêlon (ne pas le dégraisser), ajouter les poitrines de poulet et les olives. Cuire à feu moyen-vif de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Réduire à feu moyen. Retourner les poitrines de poulet et poursuivre la cuisson, à couvert, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte

rosée à l'intérieur. À l'aide d'une pince, retirer les poitrines de poulet du poêlon, les mettre dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Réserver.

3. À feu moyen, faire fondre le reste du beurre avec l'eau en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher toutes les particules. Ajouter les amandes hachées réservées et le persil. Poivrer.

4. Répartir les poitrines de poulet réservées dans quatre assiettes. À l'aide d'une cuillère, napper le poulet de la sauce aux olives et aux amandes. Servir aussitôt.