

Super ●



Filet de poulet, riz au pample- mousse



Pour 4 personnes :

120 g de riz long grain, sel, 7 noix de cajou, 4 filets de poulet (4 x 130 g), 2 cc d'huile végétale, poivre, 1 oignon, 1 pamplemousse, 1 cc de miel liquide, 2 CS de crème à 5 % MG

+ Brocoli ou petits pois

Unités **POINTS** par personne : 5

1. Cuire le riz à l'eau légèrement salée.
2. Hacher les noix et les rôtir à sec dans une poêle antiadhésive. Réserver. Dans la même poêle, faire chauffer l'huile et y cuire les filets de poulet, salés et poivrés, une dizaine de minutes.
3. Couper l'oignon en fines rondelles. Peler le pamplemousse à vif. Le détailler en quartiers et ensuite en petits dés (récupérer le jus).
4. Incorporer l'oignon, le pamplemousse et les noix au riz et bien réchauffer la préparation.
5. Mélanger le miel avec 1 cc de jus de pamplemousse. Enduire les filets de poulet de cette préparation et les faire glacer dans une poêle couverte (3 minutes).
6. Sortir la viande de la poêle. Allonger la sauce avec le jus de pamplemousse restant et 100 ml d'eau et porter à ébullition. Incorporer la crème. Saler et poivrer.

Préparation : 25 mn

Cuisson : 25 mn

Suggestion : accompagner d'une salade assaisonnée d'un dressing au yaourt.

Astuce : transformez ce plat en un repas complet en prévoyant pour chaque convive du filet de poulet à satiété (total par personne : 6 unités **POINTS**).