

Blancs de poulet au pesto rouge

🕒 35 min  sans gluten

6 dl d'eau

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel

250 g de riz long
(p. ex. parboiled)

1 citron bio

Porter l'eau à ébullition, saler. Ajouter le riz en remuant, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 20 min à couvert sur feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau et soit al dente. Démêler les grains à la fourchette. Ajouter le zeste du citron râpé, puis tout le jus, mélanger. Garder le riz en attente à couvert au chaud.

huile pour la cuisson

4 blancs de poulet
(d'env. 150 g)

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel

un peu de poivre

Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Saler et poivrer les blancs de poulet, les saisir env. 1 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 4 min sur chaque face. Retirer, éponger le fond de la poêle, rajouter un peu d'huile.

1 oignon rouge

1 bocal de câpres (d'env. 100 g)

2 dl de demi-crème

$1\frac{1}{2}$ dl d'eau

1 bocal de pesto rouge
(d'env. 180 g, pesto rosso,
Fine Food)

Peler l'oignon, le couper en quartiers et le faire revenir env. 5 min dans la poêle. Rincer les câpres, égoutter, ajouter, faire revenir un instant. Ajouter demi-crème, eau et pesto, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter la sauce env. 10 minutes. Remettre les blancs de poulet, le temps de bien faire chauffer, les dresser avec le riz au citron.

Portion (%): 725 kcal, lip 33 g, glu 63 g, pro 44 g

**Télécharger
la recette**

