

Fricassée de poulet, amandes et poivrons confits **recette issue du magazine REGAL n° 60**

Pour 6 personnes :

4 blancs de poulet
225g de poivrons confits à l'huile
1 citron bio
2 poignées d'amandes avec la peau
2 poignée d'olives vertes
2 gousses d'ail en chemise
1 bouillon kubor
2 CS de thym
huile d'olive

Coupez chaque blanc de poulet en deux. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse avec le thym. Mettez le poulet à dorer sur toutes ses faces. Ajoutez les amandes, le citron coupé en quartiers avec sa peau, les olives, l'ail et 3 verres d'eau avec le cube de bouillon. Poivrez et laissez cuire à couvert pendant 20 minutes.

Ajoutez alors les poivrons égouttés et laissez cuire encore 15-20 minutes (la lame d'un couteau doit rentrer facilement dans la viande). Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Polenta :

500g de polenta
2 litres d'eau
beurre

Faites chauffer l'eau avec un peu de gros sel. Avant qu'elle ne bout, versez la polenta dedans et remuez. Laissez cuire comme indiqué sur le paquet. Versez la polenta sur une plaque en verre et étalez sur 1,5 cm d'épaisseur. Lissez, laissez refroidir un peu et découpez des ronds avec un emporte pièce. Faites chauffer le beurre dans une poêle et mettez les ronds de polenta à dorer.

Servez bien chaud accompagné de la fricassée.