

Poulet cocorange



Pour deux personnes (et deux enfants qui picorent)

- 3 filets de poulet de qualité
- 2 oranges à jus (bio de préférence tant qu'on y est)
- 1 gros oignon
- 5 cl de Noilly Prat (à défaut, de Martini blanc ou de vin blanc)
- 65 ml de lait de coco
- Sel, poivre
- 30 g de beurre

Dans une poêle ou une sauteuse, faire fondre le beurre et ajouter l'oignon épluché et émincé. Faire revenir à feu doux une dizaine de minutes, voire plus, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant.

Ajouter ensuite le poulet coupé en morceaux de la taille d'une bouchée. Faire dorer en remuant pour ne pas que les oignons brûlent.

Lorsque le poulet est bien doré, verser le Noilly Prat et porter à ébullition. Laisser évaporer quelques minutes, puis baisser le feu et verser le jus des deux oranges. Saler, poivrer et ajouter le lait de coco. Couvrir et laisser chauffer encore quelques minutes.

Servir avec du riz, des pâtes fraîches, une purée, de la semoule....

On peut tout à fait préparer ce plat un peu en avance et réchauffer quelques minutes avant de servir.