

*Poulet*

Blanc de poulet rôti, tapenade au citron confit



24 min **10 min** **10 min** **4 min** **406**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

4 **Blanc(s) de poulet**

Ingrédients pour la tapenade

100 g **Olives noires**
100 g **Olives noires**
1 c. à café **Harissa**
8 cl **Huile d'olive**
50 g **Citron(s) confit(s) au sel**
2 c. à soupe **Vinaigre d'alcool blanc**

Étape 1

Préparation de la tapenade

- 1 Dénoyer les olives de kalamata, à l'aide des doigts. Puis les réserver dans un saladier.
- 2 Autre possibilité, écraser les olives avec le plat de la lame d'un couteau, puis retirer les noyaux.
- 3 De la même façon, dénoyauter les olives noires. Les réserver avec les olives de kalamata.
- 4 A l'aide d'un couteau éminceur, prélever l'écorce des citrons confits. L'ajouter aux olives.
- 5 Verser les olives et les écorces de citron confit dans un blender. Ajouter la sauce harissa, l'huile d'olive, et mixer par acoups.
- 6 Une fois les ingrédients mixés, arrêter le blender et ajouter le vinaigre. Mixer à nouveau très brièvement.
- 7 Arrêter le blender et transvaser la tapenade dans un saladier.

Étape 2

Cuisson du poulet

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Poser les blancs de poulet dans un plat à four, les recouvrir de tapenade. Garder de la tapenade pour le dressage.
- 3 Mettre au four pendant 10 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le poulet du four. Le laisser reposer pendant 3-4 minutes.
- 2 Remplir un ramequin avec de la tapenade restante.
- 3 Déposer le ramequin de tapenade dans une assiette. Découper chaque filet de poulet en plusieurs morceaux.
- 4 Déposer plusieurs tranches de poulet dans l'assiette, à côté du ramequin. Servir.