

Poulet orange gingembre



Pour deux personnes

- 2 blancs de poulet de qualité
- 1 yaourt onctueux de type fjord
- 3 cuillères à soupe de coriandre fraîche (ou surgelée, dans mon cas)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 20 gr de beurre
- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe de vergeoise brune (ou cassonade, ou sucre normal si on n'a pas de vergeoise dans les placards)
- 3 oranges (pressées)
- 1 petit morceau de gingembre (1 cm³ environ)

Emincer l'échalote et la faire revenir dans le beurre, puis ajouter le poulet coupé en morceaux de la taille d'une bouchée. Lorsque le poulet est doré, ajouter le gingembre râpé puis déglacer avec le vinaigre et laisser bouillonner jusqu'à évaporation. Réduire et mettre sur feu moyen et ajouter le sucre, puis les oranges pressées et laisser mijoter quelques instants.

Ajouter le Fjord pour adoucir le tout. Laisser mijoter encore une petite dizaine de minutes à feu moyen, ajouter la coriandre, mélanger et servir.

Servir avec une purée ou, mieux, un riz basmati.