

BLANCS DE POULET AUX FIGUES, CITRON ET MIEL

Ingrédients pour 2 personnes:

- 2 blancs de poulet
- 6 figues fraîches ou surgelées
- 1 jus de citron
- 1,5 CS de miel
- 1 oeuf
- 2 biscottes type cracotte
- 1 CS de farine
- beurre
- huile d'olive

Préparation:

1. Mixer les biscottes et la farine dans un robot muni d'un couteau. Placer la chapelure ainsi obtenue dans une assiette creuse.
2. Couper les blancs de poulet en morceaux type aiguillettes. Battre l'œuf dans une assiette creuse.
3. Passer les morceaux de poulet dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Réserver.
4. Chauffer une poêle, ajouter du beurre et faire revenir les figues préalablement coupées en quartiers. Laisser compoter 5 minutes à feu doux puis ajouter le jus de citron et le miel. Maintenir à feu doux pendant 5 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffer une poêle et faire revenir les aiguillettes de poulet.
6. Servir bien chaud avec du riz semi-complet ou complet.