

Aiguillettes de poulet à l'orange et aux épices

Pour le zeste, vous pouvez utiliser un [zesteur](#) ou, comme moi, un économiste et ensuite retailer finement au couteau.

Je l'ai servi avec du riz au jasmin, c'était excellent !

Ingrédients pour 2 :

- 2 blancs de poulet (environ 300 g)
- 2 oranges
- une pincée de 4 épices
- 2 cs miel
- 1 cc d'huile d'olive
- sel

Coupez les blancs de poulet en aiguillettes.

Prélevez le zeste d'une orange et pressez-la. Épluchez à cru l'autre orange et prélevez les suprêmes (segments sans la peau).

Dans une poêle, faites cuire le poulet dans l'huile d'olive chaude, à feu vif pendant 1 minute puis à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit blanche. Salez un peu, ajoutez le miel liquide, les zestes, les 4 épices et déglacez avec un peu de jus d'orange. Ajoutez le reste de jus et laissez réduire.

Au moment de servir, mettez vos suprêmes dans la poêle pour les réchauffer un peu.

Dégustez...

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Points ww : 7,5 points avec le poulet à satiété, sinon 6,5 pour 120 g de poulet.
- Recette approuvée adorée par ma chouquette (19 mois), sans les zestes