

## Blancs de Poulet Aux Raisins



### Ingrédients pour 4 personnes :

- . 4 blancs de poulet
- . 4 tranches fines de lard fumé
- . 150 g de raisins (blanc, noir, rose, comme vous avez envie)
- . 15 cl de crème fraîche épaisse
- . 1 cuillère à soupe de moutarde aux herbes de Provence (ou à l'ancienne)
- . 15 g de beurre
- . un peu d'huile
- . 4 brins de romarin
- . sel de Guérande
- . poivre

Saler et poivrer les blancs. Entourer de lard et les maintenir avec un brin de romarin.

Les faire dorer 5 minutes avec un peu d'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse. Ajouter la crème fraîche et la moutarde, laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter les raisins égrappés, réchauffer 2 minutes et servir sans attendre.