



Blanc de poulet miel, figes, chèvre et balsamique

Pour 1 personne :

- 1 blanc de poulet
- 2 figes fraîches
- 3 fines rondelles de chèvre en bâchette
- 1 filet de miel + 1 petite càc
- romarin séché
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 noisette de margarine

Couper le blanc de poulet en deux dans la longueur.

Laver les figes, couper la première en rondelles et la seconde en quatre.

Déposer les rondelles de figes sur l'une des moitiés du poulet. Recouvrir avec les rondelles de chèvres, ajouter le filet de miel et parsemer de romarin. Fermer avec l'autre moitié du poulet et faire tenir le tout avec de la ficelle de cuisine.





Dans une petite poêle, faire fondre la margarine, ajouter les quartiers de figue et la càc de miel. Laisser cuire quelques minutes à feu moyen.

Sortir les quartiers de figue de la poêle, déglacer avec le balsamique et ajouter le poulet pour le réchauffer.

Servir le poulet avec la figue poêlée et de la mâche.