

ESCALOPES DE POULET, TOMATES ET CITRONS CONFITS, CHIPS DE COURGETTES

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min
Repos : 10 min



- 6 petits blancs de poulet**
- 2 citrons confits au sel**
- 180 g de tomates confites à l'huile d'olive** (on les trouve chez les traiteurs italiens)
- 12 olives vertes**
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour le poulet**
- 4 courgettes fines**
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pour les courgettes**
- 1 cuillère à soupe de jus de citron**
- fleur de sel**
- poivre du moulin**
- thym** (frais c'est mieux si vous en avez)

- 1 Couper les courgettes en très fines rondelles avec une râpe à chips et les ébouillanter 1 min. Egoutter. Laisser refroidir 10 min.
- 2 Si les quartiers de tomates sont assez gros, les couper en fines tranches.
- 3 Couper les citrons confits et les olives vertes en fines rondelles.
- 4 Couper les blancs de poulets en morceaux de 2-3 cm.
- 5 Verser l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les olives, les tomates et citrons confits (garder quelques rondelles de citron confit pour la décoration des courgettes) dans la sauteuse et mélanger pour les réchauffer pendant 1 ou 2 min. Poivrer légèrement. Retirer du feu.
- 6 Mettre les courgettes dans un plat de service, les arroser de l'huile d'olive et du jus de citron, parsemer de fleur de sel et de thym. Mélanger. Décorer de quelques rondelles de citrons confits.
- 7 Servir le poulet avec les chips de courgettes.