

Poulet à l'orange



Plat **Moyen**

Pour : 6 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Ce plat peut se faire aux réveillons avec de la dinde, du rôti de porc... pour ceux qui n'aiment pas le gibier, c'est mon cas, c'est vraiment excellent ! Goûtez-le. Faites ce plat avec une petite salade vinaigrette à l'orange avec des morceaux dans la salade ! Si vous faites une dinde au four par exemple, vous pouvez faire la sauce à part.

Recette proposée par : Micky

Ingrédients

- 1 poulet (ou des blancs)
- 2 oranges
- 1 demi citron
- 220 gr d'eau
- 1 pointe de concentré de viande (si vous n'avez pas, prenez du bouillon de viande déshydraté ! ou même rien !)
- 20 ml de cointreau (facultatif)
- 30 ml de porto rouge
- 1 zeste d'orange
- la maïzena pour lier
- 50 gr de sucre fin
- 50 gr de margarine
- sel et poivre

Préparation

- 1 Mettez le sucre à sec dans la poêle et laissez-le caraméliser.
- 2 Ajoutez la margarine.
- 3 Mettez à griller votre poulet dans le caramel.
- 4 Ajoutez le concentré de viande, l'eau, le jus des oranges et du demi citron et laissez cuire.
- 5 Salez et poivrez le poulet.
- 6 Blanchissez le zeste d'orange dans un poêlon, pendant 2 à 3 min, puis recommencez l'opération.
- 7 Mettez ensuite le zeste dans la sauce.
- 8 Cuissez pendant 1 demi-heure.
- 9 Ajoutez alors le cointreau et le porto et ensuite lier la sauce!!

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

