

POULET AUX PRUNEAUX ET AUX OILIVES VERTES

4 portions

Préparation 10 minutes

Ingrédients :

½ t. de vin blanc sec

½ t. bouillon de poulet

½ t. pruneaux dénoyautés

¼ t. cassonade tassée

¼ t. vinaigre de vin rouge

¼ t. olives vertes dénoyautées

4 gousses d'ail hachées finement

1 c. tab. d'huile d'olive

2 c. thé origan séché

4 poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 1 lb.)

¼ t. câpres égouttées

Sel et poivre noir du moulin

Préparation :

Dans une casserole, mélanger le vin blanc, le bouillon de poulet, les pruneaux, la cassonade, le vinaigre de vin, les olives vertes, l'ail, l'huile et l'origan. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire à feu doux et laisser mijoter, à découvert, pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Mettre les poitrines de poulet dans un grand plat peu profond allant au four. Verser la sauce au vin blanc sur les poitrines de poulet et les retourner pour bien les enrober. Parsemer des câpres. Cuire au centre du four préchauffé à 400°F de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

Servir avec une salade