

- ✓ Poulet basquaise et son riz
- ✓ Panna cota légère à la fleur d'oranger
- ✓ Papillotes d'abricots

### *Poulet basquaise et son riz*

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 2 hauts de cuisse
- ✓ 1 poivron
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1/2 d'oignon
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Herbes de Provence ou bouquet garni
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 100g riz cru



#### **Préparation:**

- Emincer l'oignon, l'ail, le poivron. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes dans une cocotte.
- Emincer les tomates, les rajouter dans la cocotte. Saler, poivrer, rajouter le bouquet garni et laisser mijoter pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, enlever la peau des cuisses de poulet, les faire dorer dans une sauteuse pendant quelques minutes. Les rajouter aux légumes et laisser cuire 35 à 45 minutes.
- Faire cuire le riz dans une eau peu salée.
- Déguster bien chaud.



**Mes notes :**

### *Pannacota légère à la fleur d'oranger*

Ingrédients pour 10 personnes :

- ✓ 1 litre lait ½ écrémé par personne
- ✓ 50g de sucre
- ✓ 2 cuillères à café Arôme fleur d'oranger
- ✓ 1 sachet de 4g d'agar-agar



**Préparation:**

- Mélanger le lait, le sucre, l'agar agar. Porter à ébullition pendant 30 secondes.
- Rajouter l'arôme de fleur d'oranger.
- Mettre dans les pots de yaourts individuels.
- Laisser refroidir 15 minutes, puis les mettre 2h au frigo avant de déguster.

### *Papillote d'abricots*

Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 1 à 2 abricots par personne suivant la grosseur
- ✓ Des branches de romarin (de mon jardin)
- ✓ Du miel liquide
- ✓ Du papier sulfurisé



**Préparation:**

- Préchauffer le four à 180°C et découper des tranches de papier sulfurisé pour les papillotes.
- Laver et émincer les abricots dans le sens de la longueur.
- Installer 2 abricots par papillote. Rajouter un filet de miel liquide, une petite branche de romarin. Fermer la papillote et mettre au four pendant 30 mn.

**Mes notes :**