

*Poulet*

# Poulet aux pêches, abricots et pistaches express



**15 min** **5 min** **10 min** **0** **546**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poulet

800 g **Blanc(s) de poulet**  
 100 g **Abricot(s) au sirop**  
 100 g **Pêche(s) au sirop**  
 40 cl **Crème allégée**  
 50 g **Pistaches**  
 1 **Curry**  
 1 **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**  
 1 **Coriandre**

### Étape 1

#### Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, couper les escalopes de poulet en morceaux. Réserver sur une assiette.
- 2 Couper les pêches et les abricots au sirop en lamelles. Réserver dans un saladier.
- 3 Concasser les pistaches dans un mortier à l'aide d'un pilon.
- 4 Ciseler la coriandre avec un couteau éminceur. Réserver dans un ramequin.

### Étape 2

#### Cuisson du poulet

- 1 Mettre un faitout sur feu vif et verser un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, faire colorer le poulet sur toutes ses faces en le remuant avec une spatule.
- 3 Saupoudrer de curry et mélanger à nouveau.
- 4 Ajouter les fruits et mélanger. Assaisonner de sel et de poivre.

- 5 Verser un peu de sirop de pêche puis la crème liquide. Laisser mijoter une dizaine de minutes sur feu doux puis ôter du feu.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Mettre un emporte pièce sur une assiette et y verser du riz préparé ultérieurement. Tasser avec une cuillère.
- 2 Dresser le poulet aux pêches et abricots sur le riz. Saupoudrer l'ensemble de poudre de pistache et parsemer de coriandre ciselée. Retirer l'emporte pièce et servir.