



## LA RECETTE DU CHEF

# BROCHETTES DE POULET AU SAFRAN, PETITS POIS ET SUPRÊMES D'ORANGE AU COINTREAU

### POUR 1 PERSONNE

Préparation 10 min.  
Cuisson 10 min.

### INGREDIENTS

1 pincée de pistils de safran  
1 cuil. à café de coriandre, de cannelle et de cardamome en poudre  
1 cuil. à café de racine de gingembre râpée  
1 citron pressé  
100gr de blanc de poulet  
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
sel, poivre

150 gr de petits pois et/ou pois mange-tout  
1 cuil. à café d'huile de sésame

1 belle orange  
1 cuil. à soupe de cointreau  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
En option:  
1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

### MARCHE A SUIVRE:

#### brochette de poulet:

Mélanger les épices avec le jus de citron.  
Couper les blancs de poulet en lanières, les ajouter à la marinade. Mélanger et laisser mariner 1 heure en tournant de temps en temps.  
Piquer les morceaux de poulet sur un bâtonnet.  
Badigeonner d'huile une grande poêle à revêtement antiadhésif, saisir les brochettes sur tous les côtés pendant 10 minutes à feu moyen. Saler et poivrer à votre goût.  
Retirer du feu et laisser reposer au chaud à couvert quelques minutes.

Dans le même temps, cuire les petits pois dans de l'eau légèrement salée. Une fois cuits, les égoutter et verser l'huile de sésame.

#### Suprêmes d'orange au cointreau:

Peler les quartiers d'orange, Prendre soin d'enlever toutes les peaux blanches.  
Récupérer le jus perdu pendant la manipulation.  
Porter à ébullition 1 minute le cointreau.  
Dans une casserole, dissoudre le sucre avec 2 cuillérées à soupe d'eau.  
Laisser blondir à feu moyen 2 à 3 minutes, puis verser le cointreau et poursuivre la cuisson 1 minute.  
Arroser les quartiers d'orange avec le caramel de cointreau et, si vous en avez, de l'eau de fleur d'oranger.  
Laisser infuser 15 minutes.



#### L'ASTUCE DU CHEF :

C'est un plat, accompagné de pâtes, qui est très facile à digérer.  
Je le conseille aux sportifs avant un gros effort.  
Si le sportif a un intestin fragile, diminuer les épices.

Le dessert peut aussi accompagner un repas plus copieux car l'orange contient des acides organiques qui faciliteront la digestion.