

Lentilles au poulet, orange, citron et vin blanc

Temps de préparation : 4 min – Temps de cuisson : 15 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- 1 boîte de lentilles marron
- 600 g de filet de poulet
- 1 orange
- 1 citron
- 25 cl de vin blanc
- Crème fraîche
- 1 oignon jaune
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes de préparations :

- 1) Sur une planche de cuisine, coupez les filets de poulet en longues lamelles épaisses d'1 cm.
- 2) Dans une poêle au feu, versez un peu d'huile d'olive et laissez chauffer. Faites-y revenir les lamelles de poulet pendant 2 min sur chaque face.
- 3) Écumez-les puis réservez-les dans un plat.
- 4) Videz la poêle. Nettoyez puis versez-y à nouveau un peu d'huile d'olive.
- 5) Épluchez l'oignon. Lavez-le en même temps que le citron et l'orange.
- 6) Émincez l'oignon. Quant aux agrumes, découpez-les en rondelles.
- 7) Remettez la poêle au feu. Mettez-y 2 rondelles de citron et 2 rondelles d'orange. Joignez-y l'oignon et faites revenir les rondelles sur les 2 faces.
- 8) Égouttez bien les lentilles à l'aide d'une passoire puis ajoutez-les aux ingrédients dans la poêle.
- 9) Ensuite, versez le vin blanc dessus.
- 10) Remuez bien et égalisez la surface de la cuisson à l'aide d'une spatule.
- 11) Disposez ensuite les lamelles de poulet sur les lentilles.
- 12) Laissez mijoter le tout pendant 15 min, le temps que le vin soit complètement évaporé.
- 13) Salez et poivrez convenablement.

- 14) Recouvrez la viande de 4 cuillères à soupe de crème fraîche. Laissez la viande s'imprégner de la crème puis retirez votre préparation du feu.
- 15) Servez aussitôt.