

# Aiguillette de poulet à la clémentine

## Les ingrédients pour 4 personnes

Aiguillette de poulet : 500 g

Farine de blé : 3 c. à soupe

Beurre : 30 g

Chou romanesco : 1

Clémentines : 4

Miel : 2 c. à soupe

Coriandre fraîche : 1 botte

Huile d'olive : 2 c. à soupe

Sel fin : 4 pincées

Moulin à poivre : 4 tours



## La recette

Rouler les aiguillettes dans la farine.

Faire dorer le poulet dans une poêle.

Faire sauter les bouquets, saler, poivrer.

Faire dorer les tranches de clémentine dans la poêle.

Déglicer la poêle avec le jus d'une clémentine.

Ajouter le miel et un trait d'huile d'olive.

Laver et ciseler la coriandre.

Tout réchauffer, parsemer de coriandre et servir chaud.

