

Poulet sauté à l'estragon et son boulghour

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 blancs de poulet
- 2 oignons
- 1 bouquet d'estragon
- 300 g de boulghour
- 5 cl de vin blanc
- 10 cl bouillon de légumes
- 30 g de beurre allégé
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre

Valeur calorique pour 1 personne : Blancs de poulet 195 kcal - Oignons 7 kcal - Boughour 44.5 kcal - Vin blanc 9 kcal - Beurre allégé 8 kcal - Huile d'arachide 30 kcal - TOTAL 293.5 kcal

Préparation

pour Poulet sauté à l'estragon et son boulghour

- 1** Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée (1,5 fois le volume du boulghour) et faites-y cuire le boulghour 15 min.
- 2** Pendant ce temps, émincez les blancs de poulet.
- 3** Pelez et émincez les oignons.
- 4** Lavez, séchez l'estragon, réservez quelques feuilles entières pour la décoration et ciselez le reste.
- 5** Faites chauffer l'huile dans une sauteuse avec les oignons et faites-les dorer. Ajoutez les lamelles de poulet et faites-les sauter. Salez et poivrez. Versez le vin blanc, le bouillon de légumes, saupoudrez d'estragon et faites cuire pendant 10 min.
- 6** Égouttez le boulghour. Reversez-le dans la casserole avec le beurre coupé en parcelles et faites-le réchauffer 5 min à feu doux.
- 7** Répartissez le poulet à la ciboulette accompagné de boulghour dans six assiettes.
- 8** Parsemez de feuilles d'estragon. Servez chaud.