

Couscous au poulet et aux raisins

Pour 4 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 3 poitrines de poulet désossées sans peau, coupées en lamelles
- 1 oignon moyen, tranché
- 1 tasse et un quart (300 ml) de bouillon de légumes ou de poulet dégraissé, sans sel
- 1 tasse (250 ml) de couscous
- 1 c. à café (5 ml) de cannelle
- 1/2 tasse (125 ml) de raisins secs en lamelles, trempés et égouttés
- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais haché

1. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à café (5ml) d'huile à feu moyen-vif.
2. Ajouter les lamelles de poulet et faire revenir 3-4 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Mettre dans une assiette et garder au chaud.
3. Ajouter les 2 c. à café (10 ml) d'huile restantes à la poêle et griller les oignons 10-15 min.
4. Dans une casserole séparée, chauffer le bouillon et faire bouillir.
5. Mettre le couscous et la cannelle dans un bol moyen, puis verser le bouillon dessus.
6. Remuer avec une fourchette, couvrir et laisser reposer 5 min, puis découvrir et séparer les grains avec la fourchette.
7. Incorporer poulet, oignons et raisins dans le couscous; saler et poivrer au goût.
8. Garnir du persil haché.

Information nutritionnelle par portion :

Calories: 450 Kcal (soit 1884 kJ)

Matières grasses : 8 g

Matières grasses saturées : 1g

Cholestérol : 73 mg

Protéines : 36 g

Glucides : 60 g

Fibres alimentaires : 9 g

Sodium : 76 mg

