



5 15

Hauts de cuisses tomates et bacon

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 438; protéines 39 g; matières grasses 26 g; glucides 12 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 86 mg; sodium 829 mg

Ingrédients



Bacon 6 tranches, coupées en deux



Hauts de cuisses de poulet 12, désossés sans peau



Tomates en dés 1 boîte de 540 ml



Oignon 1, haché



Basilic frais 30 ml (2 c. à soupe), émincé

Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

- 1 Enrouler une demi-tranche de bacon autour de chacun des hauts de cuisses et les fixer à l'aide de cure-dents.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les hauts de cuisses 2 minutes de chaque côté.
- 3 Ajouter les tomates en dés et l'oignon. Saler et poivrer. Couvrir et cuire de 20 à 25 minutes.
- 4 Au moment de servir, parsemer de basilic.

Idée pour accompagner:



Quinoa aux olives

Rincer 250 ml (1 tasse) de quinoa sous l'eau froide. Dans une casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon haché de 1 à 2 minutes. Ajouter le quinoa, 125 ml (1/2 tasse) d'olives vertes tranchées et 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et cuire 20 minutes à feu doux-moyen jusqu'à absorption complète du liquide. Incorporer 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé.

Idée pour accompagner:



Quinoa aux olives

Rincer 250 ml (1 tasse) de quinoa sous l'eau froide. Dans une casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon haché de 1 à 2 minutes. Ajouter le quinoa, 125 ml (1/2 tasse) d'olives vertes tranchées et 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et cuire 20 minutes à feu doux-moyen jusqu'à absorption complète du liquide. Incorporer 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé.