

Poulet Sauce Chocolat et Bananes Poêlées

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	800g
- CANNELLE	1 pincée
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe
- ECHALOTE(S)	2 petites
- CACAO AMER EN POUDRE	3 c à café
- CASSONADE BRUNE	2 c à café
- CONCENTRE DE TOMATES	70g
- BOUILLON DE POULE	25cl (1/2 cube)
- CREME FRAICHE	2 c à soupe
- BANANE(S)	2-3
- SUCRE DE CANNE	un peu
- BEURRE DE CUISSON	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez les blancs de poulet en 2 dans le sens de la longueur.
- Faites-les dorer sur toutes les faces dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Retirez-les et réservez.
- Emincez les échalotes.
- Dans la même poêle, faites revenir les échalotes émincées jusqu'à ce qu'elles soient translucides puis ajoutez l'huile, le cacao, la cassonade, la cannelle et le concentré de tomates. Mélangez 1 minute puis arrosez du bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Remplacez la volaille dans la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 10-15 minutes.
- Ensuite, retirez le couvercle, remontez légèrement le feu et ajoutez 1 crème. Laissez épaissir un peu. Poivrez si nécessaire.
- D'un autre côté, coupez les bananes dans le sens de la longueur et faites-les cuire dans du beurre chaud. Saupoudrez-les de sucre de canne pour les caraméliser.
- Servez les blancs de poulet nappés de sauce chocolat et accompagnez avec la banane rôtie.

Remarque:

Servez avec du riz blanc.