POULET EXOTIQUE AUX ABRICOTS

Tendre et aux saveurs sucré-salé, cette recette de poulet a un côté pratique avec le sachet spécial cuisson qui limite les odeurs et évite le nettoyage du four la cuisson. Le gingembre intégré à la recette aide lui aussi les jours de nausées ou vomissements, et lutte contre la diarrhée (en enlevant raisins, abricots et amandes).

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- 3 filets de poulet

- 1 petite boîte d'abricots au sirop (**ou** 15 abricots secs moelleux avec 3 c. à s. d'eau)

- 2 c. à s. d'oignons séchés **ou** 1 petit oignon

- 3 c. à s. de raisins secs

- 2 c. à s. d'amandes effilées

- 2 pincées de cannelle

- 2 c. à c. de gingembre

- sel & poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Egoutter les abricots au sirop en conservant leur jus puis les couper grossièrement en dés. Si ce sont des abricots secs, les couper en dés et les mettre avec 3 cuillères à soupe d'eau.

Préparer les filets de poulet en les coupant en cubes.

Mélanger dans un récipient les abricots, les oignons émincés, la cannelle, le gingembre, les amandes effilées et les raisins secs, et rajouter le poulet.

Ensacher le poulet et le mélange dans un sac spécial cuisson au four (Albal®) et ajouter du jus d'abricot (ou l'eau en cas d'abricots secs). Bien vider l'air dans le sac et le fermer.

Enfourner à 180°C pendant 25 minutes.