



BLANCS DE VOLAILLE A LA PROVENCALE

Pour 6 personnes

6 blancs de volaille
1 boîte de 400g de tomates pelées
1 oignon
1 gousse d'ail
12cl de vin blanc sec
2 c à s de vinaigre balsamique
1 cube de bouillon
100g d'olives noires
Thym, romarin
1c à café de sucre
Huile olive, sel et poivre.

Réduire en purée les tomates.

Faire dorer de chaque côté 10mn les blancs de volaille dans l'huile d'olive , les placer avec la purée de tomate dans un plat allant au four.

Dans la sauteuse faire revenir les oignons émincés et l'ail, ajouter le vin blanc et le vinaigre, laisser réduire de moitié. Emitter le bouillon cube dans cette préparation, ajouter 30cl d'eau, le thym, le romarin et les olives, saler et poivrer et laisser mijoter 2mn.

Verser cette sauce sur les blancs de volaille et enfourner à 200° pendant au moins 30mn

Servir avec un riz basmati.

Bon appétit.