



### Poulet caramélisé et boulgour

Pour 6 à 8 cuillères

- $\frac{1}{2}$  escalope de poulet
- 50 g de boulgour
- 30 g de sucre semoule
- $\frac{1}{2}$  échalote
- $\frac{1}{2}$  oignon
- 5 g de gingembre râpé
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique sel et poivre

Faire revenir l'oignon ciselé à feu moyen dans 1 c. à s. d'huile. Remuer, ajouter le boulgour, remuer 1 min puis ajouter 10 cl d'eau. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à évaporation du liquide. Une fois le boulgour cuit, ajouter le vinaigre, bien mélanger et laisser refroidir.

Couper l'escalope en petits morceaux, mettre une poêle sur feu moyen, ajouter le sucre et 2 c. à s. d'huile, laisser caraméliser puis ajouter l'échalote ciselée et le gingembre. Faire revenir le poulet sur chaque face 1 à 2 min.

Garnir les cuillères de boulgour et poser un morceau de poulet sur chacune.