



*La Ferme du Moulin*  
VOLAILLES ET PRODUITS FERMERS



## FILET DE POULET AUX FIGUES POÊLEES

• DIFFICULTE •



• INGREDIENTS •

- ✓ 4 blancs de poulet
- ✓ 600 g de figues
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 3 cuillères à soupe de chapelure
- ✓ 4 épices
- ✓ 10 cl de porto ou de jus de citron
- ✓ Sel
- ✓ Poivre

• PREPARATION •

1. Mélangez la chapelure avec 2 pincées de 4 épices. Salez et poivrez les blancs de poulet, puis saupoudrez-les de chapelure.
2. Réservez 16 quartiers de figues de même taille et coupez le reste en morceaux.  
Poêlez les figues en morceaux 5 minutes dans 20 g de beurre, ajoutez le porto ou le jus de citron, 1 pincée d'épices et poivrez. Ajoutez les quartiers de figues, continuez la cuisson 5 mn.  
Couvrez et réservez.
3. Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre, pour dorer les filets de poulet à feu moyen, environ 5 à 7 mn de chaque côté. Répartissez les figues en morceaux et leur sauce sur 4 assiettes, puis posez par-dessus un blanc de poulet.
4. Décorez chaque assiette en reconstituant une figue avec 4 quartiers, puis servez aussitôt.

