

## BLANCS DE POULET ET CHUTNEY ABRICOT

Mise en place et préparation: env. 20 min

### Chutney abricot

300 g **d'abricots**, en quartiers  
1 **oignon rouge**, finement haché  
1 **gousse d'ail**, en lamelles  
3 c. à soupe **de sucre**  
2 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**  
¼ de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

mettre le tout dans une poêle antiadhésive, porter à ébullition en remuant, laisser réduire env. 10 min en remuant de temps en temps, verser dans un bol, réserver à couvert. Essuyer la poêle



1 c. à soupe **de beurre à rôtir**  
4 **blancs de poulet**

bien chauffer dans la même poêle  
dorer env. 5 min sur chaque face sur feu moyen

¼ de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

saler et poivrer, servir avec le chutney

**Suggestion:** remplacer les abricots par des pruneaux.

**Par personne:** lipides 5 g, protéines 33 g, glucides 16 g, 1024 kJ (244 kcal)