

## Poulet à l'orange et à la cannelle

### Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g d'émincé de poulet  
beurre à rôtir ou crème à rôtir  
1 oignon, haché  
1-2 bâtons de cannelle, cassés en morceaux  
1 cs de farine  
1 dl de jus d'orange  
1,5 dl de bouillon  
2-3 cs de crème  
sel  
poivre

1 orange, coupée en quartiers



### Préparation

préparation: env. 20 min

1. Saisir la viande dans le beurre à rôtir. Ajouter l'oignon et la cannelle, faire revenir. Saupoudrer de farine, remuer. Mouiller avec le jus d'orange et le bouillon, porter à ébullition.
2. Laisse mijoter 5-10 min, incorporer la crème. Saler et poivrer. Oter la cannelle.
3. Dresser sur des assiettes ou dans des coupelles. Garnir de quartiers d'orange.

Servir avec des pommes de terre au four.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 304 kcal; protéines: 26 g; lipides: 18 g; glucides: 9 g.