

# Blancs de poulet rôtis et fenouil fondant

## Ingrédients

- 4 beaux blancs de poulet
- 2 bulbes de fenouil
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 citron non traité
- 50 cl de vin blanc
- 6 brins de thym
- 20 cl de bouillon de volaille
- Huile
- sel, poivre



## Préparation

- 1) Pelez** l'oignon et retirez les feuilles abîmées du fenouil .Émincez le tout. **Pelez** et écrasez les gousses d'ail. Coupez le citron en quartiers.
- 2) Faites dorer** les blancs de poulet dans une cocotte avec un filet d'huile. Retirez-les et remplacez-les par l'oignon l'ail, le citron, et le fenouil émincé. Faites cuire 5 mn en remuant puis mouillez avec le vin blanc et prolongez la cuisson de 5mn, à petite ébullition.
- 3) Versez** le bouillon de volaille dans la cocotte remettre les blancs de poulet ajoutez le thym, salez, poivrez, et laissez cuire 40mn à feu doux et à couvert.

**1 Recette pour deux**