



CUISSES DE POULET SANS PEAU ACCOMPAGNÉ DE PLEIN DE LÉGUMES !



15 min.



30 min.



4 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Voici une recette super simple et très alléchante.

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses belles de poulet sans peau
- 1,5 litre de bouillon de poule corsé
- 2c à soupe de curry fort
- 750 g de mélange de légumes congelés
- 400 g de haricots borlotti en boîte, rincés et égouttés
- Sel, poivre ou autre
- Pommes de terre

MARCHE À SUIVRE

Chauffer le bouillon avec le curry à ébullition. Baissez le feu et ajouter le poulet et du poivre et laisser mijoter à feu doux 30 minutes. Plus cela mijote doucement plus le poulet restera tendre ... Ajoutez les légumes congelés et les haricots une dizaine de minutes et c'est déjà le moment de servir Facile et excellent ! On dirait un souper du dimanche soir pour n'importe quel jour de la semaine ! Protéines, féculents et légumes, tout y est !

Le temps du confinement va arriver à sa fin ... profitez de ces dernières semaines d'hibernation pour vous préparer à une sortie de votre cocon en pleine forme mais sans les formes !

ASTUCES DU CHEF

C'est rare, mais pour cette recette je propose d'utiliser des légumes congelés et même en boîte.

C'est au cas où je n'ai pas eu le temps de faire des courses et que la famille crie famine! Masi il est évident que je préfère utiliser des produits frais du marché!