

Recette : POULET AUX CAROTTES !

Plats



POULET AUX CAROTTES !

INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet
1,5 oignons
6 à 7 carottes (carottes nouvelles de préférence)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 pincée de cannelle
Sel
Poivre

PRÉPARATION

1. Laver et éplucher les carottes.
2. Couper les carottes en bâtonnets.
3. Les faire cuire **10 minutes** dans l'eau bouillante (elles doivent rester légèrement ferme).
4. Peler et émincer les oignons.
5. Couper les blancs de poulet en petits morceaux.
6. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
7. Faire revenir les oignons **2 minutes**.
8. Ajouter le poulet.
9. Saupoudrer de cannelle et faire dorer **3 minutes** à feu vif.
10. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant **10 minutes** à feux doux.
11. Ajouter les carottes.
12. Saler et poivrer à votre convenance.
13. Remuer quelques minutes et servir aussitôt.



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes



C'est à vous de jouer !