

Filets de poulet aux carottes



Farandole Gourmande

Farandole Gourmande

Ingrédients pour 2 personnes :

2 blancs de poulet
3 carottes
½ oignon
400 ml d'eau
1 bouillon cube de volaille
½ cc d'épices à colombo
Huile d'olive, sel & poivre

Préparation

Émincez l'oignon, et coupez les carottes en fines rondelles. Dans une poêle faites revenir le poulet dans l'huile d'olive. Quand les blancs sont bien dorés, les retirer et mettre l'oignon à rissoler.

Quand l'oignon est doré remettre le poulet, ajoutez l'eau, le bouillon cube, salez, poivrez, ajoutez les épices à colombo et les carottes en rondelles, puis laissez mijoter 30 minutes à couvert.

Bon appétit !