RECETTE

Filets de poulet aux légumes d'automne



Préparation: 20 min
Cuisson: 15 min (en même temps)

≈ **4,75 €**
(2 portions)

Ingrédients :

- Légumes : 1 oignon + 1 poireau + 1 carotte,
- 2 filets de poulet,
- 100-120 g de riz,
- Sauce : 60 g de fromage frais + 2 c.à.s de lait,
- Huile d'olive
- Epices de votre choix.

Matériel :

- 2 poêles (possible avec 1 aussi),
- 1 casserole,
- 1 épluche-légumes,
- 1 couteau + 1 cuillère à soupe,
- 1 bol / 1 saladier,
- 1 spatule.



Préparation :

1. Emincez finement l'oignon puis faites-le saisir dans votre poêle, avec un filet d'huile d'olive.
2. Coupez votre poireau en rondelles et ajoutez-le aux oignons.
3. Epluchez votre carotte, coupez-la en petits cubes et ajoutez-la dans la poêle. Mélangez régulièrement.
4. Portez l'eau à ébullition dans votre casserole puis faites cuire le riz durant le temps indiqué.
5. Coupez les filets de poulet en morceaux puis mélangez-les dans un saladier avec vos épices favoris et 1 c.à.s d'huile d'olive. Faites-les dorer dans une poêle à feu vif.
6. Une fois vos morceaux de poulet bien dorés, transvasez-les dans votre poêlée de légumes et laissez mijoter à feu doux.
7. Dans la poêle de cuisson du poulet, ajoutez du fromage frais ainsi que le lait; puis mélangez à feu doux, jusqu'à obtenir une texture crémeuse et homogène. Assaisonnez avec un peu de poivre.
8. Dressez votre assiette avec le mélange poulet-légumes, le riz et la sauce au fromage frais.

Astuce : Si vous n'avez qu'une poêle à votre disposition, saisissez vos morceaux de poulet et réalisez la sauce, en amont de la préparation de vos légumes !

Variante : Vous pouvez utiliser des filets de dinde, cela fonctionne aussi très bien !

