



Les plats principaux

Cassolette de poulet aux épices

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes de carottes (en fines rondelles)
300 grammes de poireau (petites rondelles d'1 cm)
1 ananas (grand)
1 décilitre de bouillon de légumes
7 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café poudre de paprika
100 grammes de yaourt
3 cuillères à soupe de jus de citron
300 grammes poulet
2 cuillères à soupe de miel
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez l'ananas et coupez-le en petits morceaux. Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir les carottes. Laissez mijoter 5 minutes et ajoutez ensuite le poireau, l'ananas et le bouillon de légumes. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les carottes soient presque cuites. Assaisonnez avec du sel et une cuillerée à café de paprika.

Mélangez le yaourt avec le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'huile. Salez, poivrez et versez le mélange sur les légumes. Laissez reposer. Pendant ce temps, coupez les filets de poulet en dés et assaisonnez généreusement avec du sel, du poivre et du paprika. Dorez-les dans le reste d'huile, puis incorporez-les avec le miel dans les légumes.

