



Les plats principaux

Ragoût de poulet, poireau et haricots blancs

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes poulet
2 gousses d'ail (en fines tranches)
40 grammes de poireau (en fines lanières)
400 grammes de haricots blancs (trempé)
4 brins thym
1 1/2 décilitres de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier

Méthode de préparation

Réchauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et rôtissez les filets de poulet. Retirez de la poêle et tenez au chaud.

Mettez les poireaux et l'ail dans la poêle et cuisez-les 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient mous. Ajoutez les haricots, le thym et la feuille de laurier. Déglacez avec le bouillon et laissez mijoter encore 4 minutes.

Déposez les filets de poulet sur les légumes, mettez le couvercle sur la poêle et laissez cuire le poulet encore 15-20 minutes à feu doux.

