



Fricassée de poulet au cidre

IRRÉSISTIBLE

Avec de la purée
Humm!

Simple
& Rapide
SAVOUREUX



Fricassée de poulet au cidre

Plongez les petits pois dans de l'eau salée bouillante pendant 10 minutes. Plongez-les ensuite dans un saladier d'eau glacée afin qu'ils gardent leur belle couleur verte.

Plongez les fèves pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Rincez-les à l'eau froide et pelez-les. Dans une poêle, faites revenir une cuillère à soupe d'huile d'olive et les asperges pendant 10 minutes. Salez, poivrez et réservez. Emincez l'oignon et l'ail. Découpez le poulet en aiguillettes. Faites revenir dans une poêle les 3 ingrédients pendant quelques minutes.

Déglacez la poêle avec le cidre, ajoutez la crème liquide et mélangez. Ajoutez les légumes et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Bon appétit !



& Nous Paysans Bio

MES INGREDIENTS BIO ↙

4 filets de poulet
12 asperges
100gr de fève
100gr de petits pois
1 oignon
1 gousse d'ail
10cl de cidre brut
10cl de crème liquide
Huile d'olive
Sel
Poivre

