



# 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

