

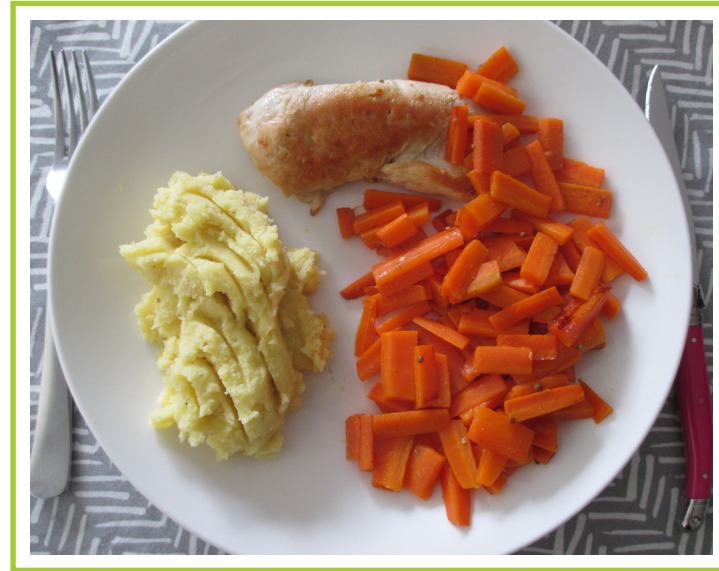
Poulet et carottes à la coriandre

Pour 4 couverts :

- 500g de filet de poulet
- 600g de pommes de terre
- 8 carottes
- 1 oeuf
- 150ml de lait 1/2 écrémé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Coriandre en grain ou moulue
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

- Eplucher et couper les pommes de terre et les carottes (en julienne).
- Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Cuire les carottes dans l'eau bouillante avec 2-3 branches de thym.
- Dans une poêle bien chaude, cuire les filets de poulet avec 2 c. à soupe d'huile. Assaisonner de sel, poivre et coriandre.
- Repasser les carottes cuites dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile et assaisonner de coriandre.
- Réaliser la purée: écraser les pommes de terre cuites avec l'oeuf et le lait. Assaisonner de sel, poivre et muscade.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste