

POULET AUX LÉGUMES, SAUCE VIN BLANC & TOMATE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 filets de poulet ≈ 250g à 300g
- 1 petite gousse d'ail
- 2 échalotes ≈ 30g
- Petits pois surgelés 50g
- Haricots verts surgelés 50g
- Poivrons frais (ou surgelés)
= 1/2 unité (selon la taille) ou 100g
- Vin blanc sec de cuisine 100 mL
- 1/2 petit pot de concentré de tomate ≈ 35g
- Huile d'olive 2 càs
- Crème fraîche épaisse entière 1 càs bombée ≈ 15 à 20g
- Poivre
- 1/4 de bouillon de légumes
- Herbes aromatiques : persil ou coriandre

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Sans alcool ? Remplacer le vin blanc par de l'eau.
- Encore meilleur le lendemain !
- Remplacer les échalotes par des oignons (rouges si possible).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 personnes

1. **Retirer** les pépins et les trognons des poivrons et les découper en **fines lamelles**.
2. Faire **cuire à la vapeur** les légumes (petits pois, haricots verts et poivrons) ≈ 15 minutes (le temps de cuisson varie selon le robot/autocuiseur).
3. Pendant ce temps, éplucher et **émincer** l'ail et l'échalote.
4. Laver et **ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. Découper les filets de poulet en **lamelles épaisses** puis en 2.
6. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir l'ail et l'échalote ≈ **5 minutes** (jusqu'à ce qu'ils soient fondants et légèrement dorés).
7. **Ajouter** le poulet et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit cuite (**≈ 5 bonnes minutes**).
8. **Ajouter** les légumes cuits (petits pois, haricots verts et poivrons); **Verser** le vin blanc, le concentré de tomate, la crème fraîche, le poivre et le bouillon.
9. Sur **feu doux** : poursuivre la cuisson ≈ **10 minutes** en mélangeant souvent.
10. **Parsemer** d'herbes aromatiques et **servir** avec du riz ou des pâtes (+/- fraîches).

