

Filet de poulet citronné et leur jardinière de légumes

Difficulté : Facile

Préparation : 15 min / Cuisson : 25 min env.

Ingédients pour 2 personnes :

- | | |
|-------------------------------------------|--------------------------|
| ✓ 120 g de petits pois frais ou surgelés | Pour la sauce : |
| ✓ 2 à 3 carottes selon la grosseur | ✓ 1 citron |
| ✓ 3 à 4 pommes de terre selon la grosseur | ✓ 20 cl de crème liquide |
| ✓ 1 cube de bouillon de légumes | ✓ Sel / Poivre |
| ✓ 2 blancs de poulet | |
| ✓ 10 g de beurre | |

Préparation :

Recettes de Catine

Épluchez, lavez et détaillez en petits cubes les carottes et les pommes de terre.

Faire bouillir une casserole d'eau salé avec le cube de bouillon de légume et y mettre les légumes à cuire pendant 5 à 8 min environ, il faut que la carotte et la pomme de terre soit cuites, 5 min avant la fin de la cuisson, mettre les petits pois.

Roulez les blancs de poulet sur elle-même (si elles sont trop épaisses, faites comme je l'ai fait, mettre l'escalope entre deux feuilles de papier cuisson et a l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou fond de casserole, aplatissez-la viande), emballez-les dans du film étirable plus plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min.

Une fois cuit, enlevez le film étirable, puis réservez.

Dans une poêle, faites chauffer le beurre, une fois bien chaud faites dorer les blancs de poulet, une fois coloré, réservez au chaud

Dans la même poêle, faites revenir les légumes.

Zestez le citron puis ensuite pressez-le

Dans une petite casserole, verser la crème liquide, mettre le jus et le zeste de citron, saler, poivrer, remuer la sauce.

Vous reste plus qu'à passer à table.

Bon appétit à toutes & tous !!