



Le poulet aux cacahuètes

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 30 à 35 min.

Ingrédients

Carottes violettes : 600 g
Oignon : 1
Ail : 1 gousse
Huile d'olive : 6 c. à s.
Eau : 20 cl
Cacahuètes à coques : 100 g
Crème liquide : 10 cl
Mélange de baies roses et poivres

Matériel

un économe
un couteau
une planche à découper
une sauteuse
une poêle



Réalisation > la préparation

1. Laver, peler et détailler en juliennes les carottes.
2. Faire revenir ail et oignon émincés dans une sauteuse avec 4 c.à.s. d'huile d'olive.
3. Y faire cuire les carottes à couvert durant 20 minutes, avec 10 cl d'eau, des baies concassées, du sel et du poivre.
4. Hacher finement les cacahuètes.
- vous devez les rincer si vous en utilisez des décortiquées salées pour l'apéritif ! -
5. Poivrer les filets de poulet et les poêler 6 minutes sur chaque face dans 2 c. à s. d'huile d'olive.
6. Puis ajouter 10 cl d'eau et les 2/3 de la poudre de cacahuètes.
7. Au dernier moment, ajouter la crème liquide, et bien mélanger.
8. Servir les blancs de poulet nappés de crème, les saupoudrer de la poudre de cacahuètes réservée et accompagner le tout des bâtonnets de carottes violettes.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com