

POULET AUX CAROTTES

45 minutes

Marinade: 1 h ou la veille

3 personnes:

30 g de beurre

3 bon morceaux de poulet

400 g de carottes

210 g de haricots plats

2 gousses d'ail

1 oignon jaune

1 bouquet garni(thym, laurier, romarin)

sel, poivre

piment d'Espelette

ciboulette

1 cube jumbo ou maggi volaille

1. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon coupez-les en lamelles, hachez-les
2. Éplucher les carottes et équeutez les haricots plats, coupez-les en dés.
3. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, faire dorer sur toutes les faces les morceaux de poulet.
4. Quand le poulet est doré, ajoutez les carottes, les haricots plats, l'ail et l'oignon hachés, un peu d'eau, ajoutez le bouquet garni, le piment d'Espelette, le bouillon

et mélangez. Vérifiez l'assaisonnement.

Cuire 30 minutes à feu doux.

Servir et saupoudrer de ciboulette.

LES CONSEILS DE NINA: bien mariner le poulet pendant 1 h ou la veille pour plus de gout avec des épices et un cube bouillon.

JE VEUX SAVOIR: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium. Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.