

recette écomiam

AIGUILLETTE DE POULET SAUCE CÈPES, POÊLÉE DE CAROTTES ET DÉS D'ALGUES



4 pers.



8 min



22 min

Ingrédients surgelés écomiam

- 120 g de dés d'algues kombu royal-wakamé surgelés
- 600 g de carottes en rondelles surgelées
- 600 g d'aiguillettes de poulet surgelées
- 200 g de sauce aux cèpes décongelée

Épicerie / Marché

- 20 cl d'huile de pépin de raisin
- 2 càs* d'huile d'olive
- graines de courges
- sel & poivre

*cuillère à soupe

Préparation

- Faites chauffer une grande poêle avec l'huile de pépin de raisin et faites rissoler les dés d'algues 6 minutes. Réservez.
- Dans cette même poêle, faites-la chauffer avec un filet d'huile d'olive, faites-y revenir les carottes.
- Une fois cuites et bien dorées, baissez à feu doux le temps de terminer la cuisson des aiguillettes de poulet.
- En parallèle, dans une grande poêle chaude, faites revenir les aiguillettes de poulet de façon à bien faire dorer la chair.
- Laissez mijoter les 2 poêles et ouvrez les 2 sachets de sauce dans un bol, placez au micro-ondes 30 sec. à puissance maximum.
- Bien remuer la sauce.
- Il ne vous reste plus qu'à dresser !
Bonne dégustation.