

recette écomiam

L'ASSIETTE ORIENTALE



4 pers.



5 min



35 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 4 cuisses de poulet
- 4 chipolatas orientales
- 250 g de carottes en rondelles
- 150 g d'oignons émincés
- 300 g de courgettes en rondelles
- 1 bouillon cuisiné couscous
- 100 g de palets de tomate

Préparation

- Versez le bouillon dans une casserole et laissez-le fondre à feu doux.
- Chauffez les chipolatas dans une poêle et réservez-les.
- Poêlez les cuisses de poulet avec un peu d'huile.
- Ajoutez les carottes, les courgettes puis les palets de tomate.
- Ajoutez le bouillon.
- Couvrez et laissez cuire 20 min.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez les chipolatas.

Servez accompagné de semoule, en gardant un peu de bouillon pour la faire gonfler.

Bon appétit !