



Poulet en cocotte, pommes de terre et fenouil

→ choux bruxelle

9 minutes
par personne ➔ 5 minutes
de préparation ➔ 25 minutes
de cuisson ➔ Pour 2 personnes

- 1 cc d'huile
- 240 g de blanc de poulet coupé en morceaux
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 CS de farine
- 300 g de pommes de terre nouvelles coupées en 2
- ½ céleri-rave pelé et coupé en cubes
- 2 bulbes de fenouil coupés en tranches
- 2 carottes pelées et coupées en bâtonnets
- 1 petit bouquet de thym frais

1 Faites chauffer une cocotte et ajoutez l'huile. Déposez le poulet et faites-le dorer sur tous les côtés.

2 Pendant ce temps, diluez le cube de bouillon dans 300 ml d'eau chaude. Mélangez le concentré de tomate et la farine et ajoutez peu à peu le bouillon. Versez ce mélange sur le poulet, ajoutez les légumes, le thym, rectifiez l'assaisonnement.

3 Portez à ébullition, couvrez et faites mijoter 20 minutes à petit feu. Une fois cuits, répartissez la viande et les légumes dans 2 assiettes et servez.

5 personnes:
5 filets poulet
2.5 CS concentré tomate
2.5 CS Farine
750 gr. pdt
Choux bruxelle
5 carottes