

Poulet au thym et aux oignons

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min

Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 g de blanc de poulet découpés en morceaux
- 600 g d'oignons ou 200 g de légumes
- thym
- sel, poivre

Préparation

- 1| Coupez les oignons ou les légumes assez finement.
- 2| Faites-les cuire à feu doux dans une cocotte avec un petit peu d'eau ou un fond de thé.
- 3| Déposez les morceaux de poulet.
- 4| Salez, poivrez et faites revenir.
- 5| Effeuiliez le thym et parsemez sur la viande.
- 6| Laissez cuire à feu doux.
- 7| Réservez vous une portion de 120 g de poulet en l'accompagnant de 200 g d'un légume de saison.

Conseil

Les poêles anti-adhésives sont très pratiques pour cette recette ainsi que le wok.

Vous pouvez réaliser cette recette avec du bœuf : prenez par exemple de la bavette.

Pour saler vous pouvez également mettre du shoyu (sauce soja), mais attention quelques gouttes suffisent.

Vous pouvez aussi ajouter les épices qui conviennent (curry madras, coriandre, mélange marocain...).