

POULET AUX AMANDES, PRUNEAUX ET ÉPICES

08

RECETTES
EN ROUTE



INGRÉDIENTS



1 personne

1 haut de cuisse
15 g d'amandes grillées et hachées
650 ml de bouillon de poulet
Huile d'olive
½ oignon
1 gousse d'ail
15 g de pruneaux dénoyautés pilés
1 cuillère à café de cannelle, cumin,
Ras el Hanout
1 cuillerée de miel
5 pincées de safran
Sel et poivre gris

ÉTAPES À SUIVRE

- 1 Faire revenir le poulet:**
Saler et poivrer le haut de cuisse de poulet
Le Faire revenir dans une poêle avec un bon filet d'huile d'olive.
- 2 Poêlée:**
Une fois doré des 2 côtés, mettre de côté et, dans cette même poêle, mettre l'oignon et l'ail bien hachés en petit. Une fois presque poché, ajouter les amandes hachées, les pruneaux, les épices, le safran, le miel et faire revenir. Ajouter le haut de cuisse et ajouter le bouillon de poulet.
- 3 Cuisiner:**
Laisser cuire le poulet et que le bouillon se réduise
Vérifier les doses de sel et poivre et c'est prêt à déguster!

Si nous souhaitons faire cette recette pour davantage de personnes, il faut simplement multiplier les quantités par le nombre de convives.

#PrenezSoinDeVotre
ALIMENTATION
Sur La ROUTE

Consultez plus de recettes et de conseils sur
www.andamur.com/fr/prenezsoindevotrealimentation