

- ✓ Poêlée provençale au poulet
- ✓ Potatoes au four

Poêlée provençale au poulet

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 3 courgettes
- ✓ 1 poivron jaune et 2 poivrons rouges
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 4 blancs de poulet
- ✓ 4 tomates
- ✓ Herbes de Provence, sel, poivre
- ✓ 2 c à soupe d' huile d'olive
- ✓ 10cl de vin blanc
- ✓ 80g d'olives vertes



Préparation:

- Eplucher les légumes et les détailler en lanières.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse sur feu moyen. Saler et poivrer la viande, parsemer d'herbes de Provence. Faire dorer 2 min de chaque côté dans l'huile chaude. Les réserver.
- Ajouter les légumes ainsi que les olives. Arroser avec le vin blanc, assaisonner.
- Déposer les blancs de poulet sur les légumes. Baisser le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 30 min. Servir aussitôt.

Mes notes :



Potatoes au four

Ingrédients pour 4 pers

- ✓ 1KG de pommes-de-terre nouvelles
- ✓ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 cuil. à café paprika
- ✓ 1/2 cuil. à café de curcuma
- ✓ 1 cuil. à café d'origan
- ✓ 1 cuil. à café de sel



Préparation :

- préchauffer le four à 225°C en chaleur tournante.
- Eplucher les pommes-de-terre, et les découper en deux dans la hauteur, puis encore en deux afin d'obtenir une coupe « potatoes ».
- Rincer les pommes de terre, les sécher avec un torchon.
- Brasser les pommes-de-terre dans un saladier avec l'huile et les épices. Les étaler sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson sans qu'elles se touchent.
- Enfourner 25 min (bien dorées)

Mes notes :