

Pilaf de poulet au citron



Pour environ **4 personnes**

Préparation : 30 mins

Préparation :

1. Coupez le citron en deux dans la longueur, puis en fines tranches. Séparez les tiges et les feuilles de coriandre, puis hachez grossièrement les feuilles.
2. Faites chauffer une grande sauteuse, puis saisissez le poulet, côté peau vers le bas. Ajoutez le curry, faites revenir 1 min. Puis mouillez avec le bouillon.
3. Ajoutez les haricots verts, le citron, les tiges de coriandre et retournez le poulet. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 10 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Salez et poivrez, parsemez de feuilles de coriandre et servez.

Ingrédients :

4 blancs de poulet avec la peau
1 citron
500g de haricots verts
1 petit bouquet de coriandre
1 càs de curry
50cl de bouillon de volaille
Sel et poivre

Moelleux à la clémentine



Ingrédients :

240g de flocons d'avoine
1 sachet de levure chimique
4 clémentines juteuses
8 œufs frais
20g d'huile d'olive

Pour **6 personnes**

Préparation : 30 mins

Préparation :

1. Mixez les flocons avec la levure.
2. Coupez les clémentines et mixez-les avec les œufs.
3. Ajoutez l'huile, mélangez bien et mixez le tout.
4. Versez la préparation dans un moule et enfournez pour 30 min à 180°C.

Préparez-vous à un festival de saveurs qui fera pétiller vos papilles !