



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

PLAT

Poulet aux légumes d'été



Préparation de la recette :

Étape 1

Dans une cocotte en fonte ou dans un plat à tajine, faire revenir les aubergines en dés dans de l'huile d'olive.

Étape 2

Ajouter l'oignon émincé puis les poivrons en morceaux.

Étape 3

Remuer souvent.

Étape 4

Hacher les herbes et les ajouter aux légumes.

Étape 5

Ajouter les tomates en dés et les blancs de poulet.

Étape 6

Laisser mijoter environ 3/4 d'heure.



Durée total réalisation : 60 mn

- Temps préparation : 15 mn mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes) :

- 1 aubergine
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon moyen
- thym
- romarin
- sarriette
- origan
- 2 blancs de poulet