

## Poêlée royale au poulet et ses légumes



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 25 mn

*Voici un joli nom de plat et pourtant la recette est toute simple et je vais même dire : "Merci Tipiak"... Je me suis inspirée d'une recette donnée sur un paquet de "Poêlée Royale" de chez Tipiak qui redécouvre la cuisine du Maghreb en mariant le couscous avec des légumes secs, des carottes, des oignons et des raisins.*

### Ingrédients

- 1 sachet de poêlée royale tipiak (165g)
- 2 blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 carottes
- 1 branche de persil
- huile d'olive
- 1 noix de beurre
- sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à café de curry (facultatif)
- 1 bouillon de volaille (facultatif)

### Préparation

- 1 Découper les blancs de poulet en morceaux et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Les réserver.
- 2 Eplucher et laver les légumes. Emincer l'oignon. Puis couper les courgettes, les carottes et l'aubergine en petits morceaux. Ciseler le persil.
- 3 Faire blondir l'oignon dans la sauteuse. Ajouter les légumes et laisser cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes. Ajouter les dés de poulet, un verre d'eau. J'ai fait fondre un cube de bouillon volaille dans l'eau. Saler et poivrer et laisser mijoter 10 minutes. J'ai aussi ajouté un peu de curry mais ça n'était pas dans la recette de départ.
- 4 Préparer la Poêlée Royale. Faire rissoler quelques instants le contenu du sachet dans du beurre. Puis verser 200ml d'eau et porter à ébullition. Hors du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Puis égrainer régulièrement avec une fourchette. Il est possible aussi de préparer la Poêlée au micro-ondes. Pratique, si vous êtes pressée....
- 5 Dresser vos assiettes avec tout d'abord la Poêlée Royale puis les légumes et la viande. Arroser le tout du bouillon de cuisson. Parsemer de persil haché.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

