

les recettes d'Alice

Filet de poulet sauce cacahuète



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



25 minutes



facile

Ingrédients

4 filets de poulet
150 gr de cacahuètes
500 gr de carottes
30 gr de beurre
1 tomate, 1 oignon

1 c à s d'huile
1 gousse d'ail
thym

Matériel nécessaire

1 cocotte 1 mandoline

Préparation et réalisation

1- Eplucher l'oignon et l'émincer. Eplucher les carottes et les tailler en julienne à la mandoline. Faire chauffer dans une cocotte le beurre et ajouter l'oignon, faire suer puis ajouter les carottes et 10 cl d'eau, 1 brin de thym, assaisonner, couvrir et cuire 20 min.

2- Monder la tomate et la concasser. Hacher les cacahuètes.

3- Assaisonner les filets de poulet et les poêler 6 min à l'huile dans une poêle, ajouter la tomate, l'ail, les cacahuètes et 10 cl d'eau. Mixer la sauce.

Conseils et astuces

Disposer les filets dans les assiettes, napper de sauce et ajouter les carottes.

Alice Délice

