

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 10 min 🍳 Temps de cuisson : 30 min



WOK DE POULET THYM CITRON ET LÉGUMES

Ce plat léger et parfumé combine des morceaux de poulet tendres avec des légumes croquants et une touche de thym et de citron, pour un repas à la fois simple et délicieux.

- **Le Poulet** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



wok de poulet thym-citron
200 grs



oignon
1



carotte
100grs



courgette
100grs



pomme de terre
100grs

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



sel et poivre
selon votre goût



huile d'olive

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle ,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les légumes en petits morceaux.

ÉTAPE 2

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les légumes 20/25 minutes. Quand ils sont cuits et croquants, réservez.

ÉTAPE 3

Dans la même poêle faites revenir le wok de poulet. Environ 8/10 minutes.

ÉTAPE 4

Servez accompagné des légumes croquants.



CONSEILS ET ASTUCES

En guise d'assaisonnement, la marinade s'en occupe.