

🔪 Difficulté : Facile 🕒 Temps de préparation : 10 minutes 🍳 Temps de cuisson : 25 minutes



BLANC DE POULET ET RATATOUILLE

Un plat complet, coloré et léger, où le moelleux du poulet rencontre les saveurs ensoleillées d'une ratatouille maison.

- **La volaille** est sélectionnée 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



Blanc de poulet
180g



Courgette
1



Aubergine
1



Tomate
1



Poivron rouge
1



Gousse d'ail
1



Herbes de Provence
1 botte

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel & Poivre

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et Coupez tous les légumes en petits dés.

ÉTAPE 2

Faites chauffer 1 c. à café d'huile d'olive dans une casserole. Faites revenir l'ail haché, puis ajoutez les légumes.

ÉTAPE 3

Assaisonnez et ajoutez les herbes de provence. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 20/25mn en remuant de temps en temps.

ÉTAPE 4

Pendant ce temps, faites chauffer 1 c. à café d'huile d'olive dans une poêle. Saisissez le blanc de poulet 2-3 min de chaque côté à feu moyen-vif pour le dorer.

ÉTAPE 5

Baissez un peu le feu, couvrez, et laissez cuire encore 6-8 min selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit à cœur. Assaisonnez.

ÉTAPE 6

Disposez la ratatouille chaude dans une assiette. Coupez le blanc de poulet en tranches et posez-le dessus ou à côté. Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un tour de moulin à poivre pour finir.



CONSEILS ET ASTUCES

Pour que la cuisson du poulet aille plus vite, vous pouvez le découper en lanières avant de le faire cuire.