Difficulté : Facile Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 15 minutes



BLANC DE POULET SAUCE CITRON ET HARICOTS VERTS

Le blanc de poulet sauce citron et haricots verts est un plat simple, léger et délicieux, qui combine la tendreté du poulet avec une sauce fraîche et acidulée au citron.

- **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
180 g



Haricots verts
160g



Citron
1



Creme fraiche
20cl



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Beurre
5g



Sel, Poivre

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Hachez l'ail. Préparez le jus de citron et quelques zestes.

ÉTAPE 2

Equeutez les haricots verts. Faites bouillir de l'eau salée. Cuire les haricots verts 7 minutes pour une cuisson croquante, 10mn pour une cuisson plus tendre.

ÉTAPE 3

Dans une poêle faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites les dorer 5 minutes de chaque côté. Salez, poivrez et réservez .

ÉTAPE 4

Dans la même poêle, ajoutez l'ail haché et faites revenir 30 secondes. Versez le jus de citron et déglacez la poêle en grattant les sucs. Ajoutez la crème fraiche et mélangez bien. Laissez mijoter 2/3 minutes à feu doux.

ÉTAPE 5

Remettez le poulet dans la poêle, ajoutez les zestes de citron et laissez mijoter 3 minutes à feu doux.

ÉTAPE 6

Dans une poêle beurrée faites revenir les haricots verts. Quand ils sont chauds et dorés, les servir accompagnés du poulet nappé de sauce.



CONSEILS ET ASTUCES

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