

Aiguillettes de Poulet et Petits Légumes Confits au Beurre



Pour
4 personnes



Préparation
10 minutes



Cuisson
10 à 15 minutes

Ingédients

Beurre Plaquette AOP doux Grand Fermage	100 g
Aiguillettes de poulet	12
Sucre	1 cuillère à soupe
Jeunes carottes	100 g
Navets	100 g
Petits pois frais	50 g
Oignon rouge	1/2
Branche de thym citronné	1
Marinade	
Jus de citron	1
Huile d'olive	4 cuillères à soupe
Sel, poivre du moulin	

Les étapes de la recette

- Faire mariner pendant une heure au réfrigérateur les aiguillettes de poulet avec les ingrédients destinés à la marinade.
- Éplucher et laver les légumes. Éplucher et émincer l'oignon finement
- Placer les légumes et l'oignon émincé dans une casserole. Couvrir à hauteur des légumes avec de l'eau. Ajouter le Beurre Plaquette AOP doux Grand Fermage, le sucre et le thym citronné, puis saler et poivrer.
- Poêler ou griller les aiguillettes de poulet. Ajouter aux petits légumes et cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau (piquer à l'aide d'un couteau pour vérifier la cuisson des légumes).
- Le sirop formé par le mélange de beurre, sucre et eau enrobera délicieusement le plat.

*Pour réaliser
cette recette*



Beurre plaquette
Charentes-Poitou AOP doux

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

www.eurialfoodservice-industry.fr