Le waterzoi de poulet bio un plat complet delicieux

Les ingrédients pour 2

2 blancs de poulet généreux bio
2 pommes de terre bio
2 carottes bio
2 poireaux bio
1 oignon bio
Du persil
2 cs d huile d olive
1 jaune d œuf
4 cs de crème fraîche
Sel poivre
Beurre
1 cube de bouillon de poule
500 mls d’eau

Preparation 20 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1





Première étape: préparation du bouillon

On fait bouillir 500 ml d eau et on y plonge le cube de bouillon de poule bio et on mélange le tout pour dissoudre le cube.

On découpe en petits bâtonnets les carottes bio, les poireaux bio, en cubes les pommes de terre bio et et fines lamelles l’oignon bio.

Des légumes de saison que du bon pour la santé!



Dans une casserole on dépose 20 grs de beurre qu on fait fondre, et on y fait suer oignon,poireaux et carottes bio à feu moyen 4/5 pendant 10 minutes, puis on y ajoute les pommes de terre bio, on verse la moitié du bouillon,on sale et on poivre, et on laisse cuire pendant 30 minutes.









Au bout de 20 minutes de cuisson des légumes bio, dans une autre casserole on fait dorer dans un fond d’huile d’olive les blancs de poulet bio, puis on verse les 100mls de vin blanc, le quart du bouillon avec sel et poivre et on laisse mijoter tout doucement, feu 2/3 , 20 minutes.



Voila tout est cuit, c’est le moment de verser les légumes et leur jus, dans la casserole avec le poulet.Les deux saveurs, bouillon de légumes bio et sauce d poulet vin blanc vont se mélanger agréablement.

On prépare la sauce finale dans la casserole des légumes maintenant disponible, point trop de vaisselle! On mélange le jaune d’oeuf bio, avec les 4 belles cuillères à soupe de crème fraîche,sur une plaque à feu doux 4, quand le mélange est homogène on verse le quart de bouillon restant et on continue à mélanger 5 minutes pour lier le tout. On saupoudre du persil bio haché menu.







On verse la sauce sur le poulet bio et les légumes bio délicieusement cuits, et on sert directement ce plat complet. Les gros mangeurs pourront l’accompagner de pâtes fraîches ou de riz bio.

A table pour un bon moment de convivialité.

