

# Recette fricassé de poulet bio aux légumes frais

*"Un plat simple de poulet et de légumes frais accompagnés de riz. Une recette facile à réaliser pour un repas complet avec les haricots verts bio Jardin BiO."*

Dans une casserole, faire revenir les morceaux de poulet et les assaisonner avec différentes herbes. En parallèle, préparez les légumes : tomates, carottes, haricots verts, champignons bio qui accompagneront les morceaux de poulet. Ajoutez du riz et le tour est joué.

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 30 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile



## Les + recettes



Plat



Sans huile de palme

## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 tomate bien mûre
- 2 pommes de terre
- 1 carotte
- 50 gr de champignons de paris
- 20 gr haricots verts Jardin BiO
- 2 bouillons cubes volaille de Jardin BiO
- 4 gousses d'ail finement écrasées
- Poivre Jardin BiO
- Thym Jardin BiO
- 1/4 l d'eau

### Étapes de préparation

- 1 Faire revenir dans de l'huile d'olive, les morceaux de poulets et les laisser dorer. Poivrez mais saler légèrement et parfumer avec du thym.
- 2 Pendant ce temps, écraser l'ail finement.
- 3 Laver et éplucher la carotte, et couper en fines rondelles. Réserver.
- 4 Éplucher les pommes de terre, laver et la couper en quartier. Réserver.
- 5 Égoutter 50 gr de champignons de Paris, Équeuter les haricots, les laver. Réserver.
- 6 Hacher grossièrement la tomate.
- 7 Une fois les morceaux de poulet bien dorés, ajouter l'ail écraser et mélanger vivement (l'ail ne doit pas brûler). Ajouter la tomate hachée. Réduire au feu doux et couvrir la marmite.
- 8 Une fois la tomate devenue en purée, ajouter les légumes (pomme de terre, carotte, haricot vert).
- 9 Ajouter l'eau et les deux cubes volaille Jardin BiO, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 mn.
- 10 Servir avec du riz blanc.