

Poulet au Massale et Mange-Tout

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- FILET(S) DE POULET	650g
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200g
- OIGNON(S)	1
- POMME(S) JONAGOLD	1
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- MASSALE (EPICES)	1 c à café
- CURRY	1 c à café
- CANNELLE	1 pincée
- THYM	1 c à café
- LAURIER	3 feuilles
- RAISINS SECS	2 c à soupe
- TOMATES CONCASSÉES	1 boîte
- BOUILLON DE VOLAILLE	1 cube
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites bouillir un fond d'eau dans une casserole avec du sel. Plongez-y les mange-tout pendant 5 minutes. Egouttez et réservez.
- Emincez finement l'oignon.
- Pelez et coupez la pomme en très petits dés.
- Pelez et émincez les gousses d'ail.
- Coupez les filets de poulet en lamelles.
- Faites revenir l'oignon émincé dans du beurre chaud.
- Ajoutez les lamelles de volaille et laissez prendre couleur. Salez et poivrez.
- Intégrez ensuite les dés de pomme, les raisins secs et l'ail émincé. Remuez quelques instants.
- Saupoudrez ensuite le massale et le curry. Homogénéisez.
- Ajoutez encore la pincée de cannelle, le thym et le laurier.
- Versez le contenu de la boîte de tomates concassées ainsi que la même quantité d'eau. Emiettez le cube de bouillon. Salez et poivrez.
- Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes.
- Au bout de 15 minutes, intégrez les mange-tout égouttés.
- Servez bien chaud.

Remarque:

Servez avec des pâtes (macaronis coupés) ou de la semoule.