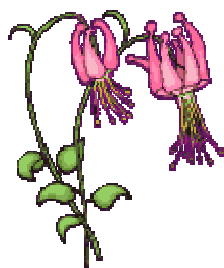




Poulet aux légumes, épices et graines germées



Pour environ 3 personnes:

3 filets de poulet (bio)
1 belle c à soupe d'huile
1 oignon rouge, 1 oignon jaune, 1 poivron rouge
3 à 4 gousses d'ail
1 tête de brocoli
250 gr de champignons de paris
Quelques belles carottes
25 cl de bouillon de légumes
2 à 3 cuillères à soupe de tamari
1 pincée de curry, curry indien, cannelle, piment doux, piment fort, cumin et panch phoron
Poivre et sel
Quelques bonnes pincées de graines de poireaux germées. J'ai cuisiné ce plat dans mon wok mais il peut se faire dans une grande cocotte.

Préparez tous les légumes. Emincez les oignons, les champignons. Coupez en lanières le poivron et en bâtonnets les carottes. Emincez grossièrement le brocoli. Mettre à chauffer l'huile. Emincez les filets de poulet et faites les revenir sur feu vif. Retirez Ajoutez les oignons et l'ail

Bien remuer et ajoutez au fur et à mesure les autres légumes.

Epicez et salez légèrement. Poivrez

Mouillez la préparation avec le bouillon et le tamari

Faites cuire une vingtaine de minutes sur feu doux Rectifiez l'assaisonnement

Parsemez des graines de poireaux

<http://manature2.canalblog.com/>