

Dés de poulet sautés

Ras El Hanout et spaghettis à la tomate



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson : 2*5 min maxi



200g de dés
de poulet



2 gousses d'ail
ciselées



1 jus de
citron



4 càs d'huile
d'olive



1 càs de Ras El
Hanout

Préparation

1. Eplucher, dégermer et ciseler l'ail. Réserver.
2. Découper en gros dés les filets de poulet. Réserver.
3. Préparer la marinade : Ail, citron, Ras El Hanout, huile d'olive. Bien remuer.
4. Rajouter le poulet et faire mariner 2H en remuant 2 ou 3 fois ou une nuit au réfrigérateur.
5. Dans une poêle bien chaude, faire revenir le tout 10 min maxi, en remuant souvent.
6. Option : En fin de cuisson, saupoudrer de quelques herbes de Provence (si affinité !)
7. Servir chaud.

Avec : Riz ou tagliatelles fraîches, ou haricots verts frais ou ici, spaghettis sauce tomate...

* * * 11 avril 2023 * * *