



Cocotte de poulet au citron

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
454 kcal	11,0 g	2,20 g	42,1 g	15,9 g	42,0 g	2,05 g
22%	12%	5%	8%	18%	78%	41%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de filet de poulet
- 150 g de pommes de terre grenaille non épluchées
- 1 courgette coupée en petits dés
- 30 g d'olives vertes dénoyautées (5 à 10 pièces)
- 1 citron coupé en quartier
- ½ oignon émincé
- 1 cuillère à café de miel
- 50 ml d'eau
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- romarin
- poivre et sel

Préparation

1. Coupez le filet de poulet en 4.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et ajoutez-y le poulet et l'oignon. Faites dorer pendant 5 minutes à feu vif. Poivrez et salez.
3. Ajoutez les morceaux de citrons en quartiers, les pommes de terre, la courgette, les olives, le miel, l'eau et le romarin.
4. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à couvert.