



Poulet, haricots verts et tomate express...

Ingrédients :

- 2 cuisses de poulet
- 1 trait d'huile d'olive
- 1/2 oignon
- 500g de haricots verts surgelés (environ, j'ai mis un peu moins d'un sachet)
- 1 belle tomate
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 trait de sauce soja
- poivre, pas de sel
- 1 verre d'eau

N.B. : on peut ajouter des champignons, des pommes de terre,...

Préparation :

Oter la peau des cuisses, c'est facultatif. Bien rincer la viande. L'essuyer à l'essuie-tout. Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle, quand c'est chaud, y faire dorer les cuisses de tous les côtés.

Emincer et ciseler le 1/2 oignon dans une assiette, peler et couper en quartiers la tomate.

Quand la viande est tout juste dorée, y ajouter l'oignon, la tomate et les haricots verts encore surgelés. Emietter un cube de bouillon de poulet, verser un peu de sauce soja, un peu de poivre. Mélanger et ajouter un verre d'eau pour mouiller presque à hauteur.

Couvrir et laisser mijoter en surveillant et touillant régulièrement.

Je ne me souviens pas du temps de cuisson, mais il suffit de goûter pour savoir hihi...

Ajuster l'assaisonnement si besoin.

Servir avec la sauce obtenue dans l'assiette où on a ciselé l'oignon, et se régaler.

BON APP'

