POITRINE DE POULET VÉGANE À LA HARISSA

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 25 MIN | INTERMÉDIAIRE

1 Paquet de Sensational Filet Chicken Style Garden Gourmet

2 cuillères à soupe de pâte d'harissa

1 petit oignon rouge, tranché

1 courgette, tranchée

1 petit poivron jaune, tranché

petit bouquet de coriandre ou de persil haché grossièrement

100g de couscous

150 ml de bouillon de légumes chaud peu salé

petite poignée de graines de grenade

quelques quartiers de citron, pour servir

1.48 centilitres Huile, olive, salade ou cuisine

Apportez une touche épicée et végane dans votre vie avec cette recette Garden Gourmet de blanc de poulet Harissa végane avec son couscous et ses légumes

PRÉPARATION

1. Préparation des poitrines de poulet

Étendre la pâte d'harissa sur les poitrines de poulet jusqu'à ce qu'elles soient enrobées. Laissez mariner 5 minutes.

2. Cuisson des ingrédients

Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à frire antiadhésive et faites cuire l'oignon, les courgettes et les poivrons pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Réserver au chaud.

3. Cuisson des poitrines de poulet

Faites chauffer le reste de l'huile dans la même poêle antiadhésive et faites frire les poitrines de poulet pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

4. Préparation du couscous

Faites le bouillon de légumes et versez sur le couscous dans un bol en verre, couvrez hermétiquement avec une assiette et laissez tremper 5 minutes. Ensuite, détachez les grains avec une fourchette, puis mélangez les herbes et les graines de grenade.

5. Préparation de l'assiette

Mettez le couscous et les légumes au fond de l'assiette et placez le poulet harissa tranché en un seul morceau sur le dessus. Servez et dégustez !

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR