



# ÉMINCÉ DE POULET AU CHOU KALE ET AU FROMAGE DE CHÈVRE



2 pers.



20 min.



800 kcal/pers.\*



## INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet / 1 petit poireau / 100g. de chou kale / 75g. de fromage de chèvre frais

## FOND DE PLACARD

150g. de couscous / 1dl. de crème / 1 gousse d'ail / Beurre / Huile d'olive / Sel / Poivre

**Poireau.** Couper finement le poireau, puis bien le rincer à l'eau froide.

**Chou kale.** Déchirer les feuilles de la tige, puis couper ces dernières en lamelles.

**Cuisson.** Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle, puis ajouter le poireau et le chou kale. Ajouter une gousse d'ail écrasée, saler, poivrer et bien mélanger le tout. Cuire à feu doux pendant le reste de la préparation en remuant régulièrement.

**Poulet.** Couper les blancs de poulet en morceaux. Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle et cuire les morceaux de poulet.

**Émincé de poulet.** Ajouter le poulet au mélange poireau-chou kale et mélanger. Puis, ajouter le fromage de chèvre frais et la crème. Bien mélanger le tout et cuire le temps de préparer le couscous.

**Couscous.** Porter 2dl. d'eau à ébullition avec une pincée de sel. Lorsque l'eau bout, éteindre la plaque de cuisson, puis verser le couscous en pluie. Couvrir environ 5 minutes, ou selon indications sur le paquet. Ajouter un morceau de beurre et bien mélanger.

\* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.