

## Marmite de poulet

léger

Mise en place et préparation: env. 45 min

**1 ½ litre de bouillon de poule corsé**

**1 ½ c. à soupe de curry fort**

**4 cuisses de poulet,**  
pilons détachés, sans la peau

**500 g de mélange de légumes surgelés** (p. ex. mélange de légumes bio)

**1 boîte de haricots borlotti**  
(env. 400 g), rincés sous l'eau froide, égouttés

**sel, poivre,** selon goût

**1.** Porter le bouillon à ébullition avec le curry, ajouter le poulet, amener au seuil de l'ébullition. Baisser la chaleur, laisser frémir env. 20 minutes.

**2.** Ajouter les légumes et les haricots, poursuivre doucement la cuisson env. 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement de la soupe.

**Par personne:** lipides 3g, protéines 36g, glucides 15g, 974 kJ (233 kcal)



### Tour de main

Pour que le poulet reste tendre et moelleux, maintenir le bouillon juste frémissant. Il est à la bonne température lorsque le liquide frémit à peine et que de toutes petites bulles remontent.