

BLÉ PERLI'BLÉ AU POULET



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Perli'blé
5 kg



Perli'blé BIO
5 kg



4
PERS.



25
MIN.



14
MIN.

INGRÉDIENTS

- 300 g de blé Perli'blé Vivien Paille
- 4 c.s crème fraîche
- 3 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 1 pincée de curry
- Sel et poivre.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Portez à ébullition de l'eau. Plongez le Perli'blé et faites-le cuire pendant 10 min.
Une fois cuit, réservez-le.
2. Coupez les escalopes de poulet et l'oignon en dés.
3. Verser le mélange poulet/oignon dans une poêle et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile, une pincée de sel, le poivre et un peu de curry. Mélanger le tout pendant 10 min.
4. Ajouter la crème fraîche sur la préparation et laisser mijoter à feu doux pendant 3 min tout en remuant.
5. À l'aide d'un bol, formez un dôme avec la préparation sur une assiette, ajouter les morceaux de poulet et verser la sauce par-dessus.