WOK POIREAUX-POMMES DE TERRE-CAROTTES ET AIGUILLETTES DE POULET AU CUMIN

INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 ou 2 oignons nouveaux
- 1 c-à-s de graines de coriandre
- 1 c-à-c de piment doux
- Sel, poivre
- Huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H15MN

PRÉPARATION

Couper les pommes de terre en petits cubes, les déposer dans le wok avec un peu d'huile d'olive, les faire revenir quelques minutes à feu vif, puis baisser le feu et couvrir.

Pendant ce temps, découper les carottes en dés, les poireaux, l'oignon et l'ail en lamelles. Ajoutez les carottes aux pommes de terre rissolées. Couvrir de nouveau. Lorsque les carottes ont pris une jolie couleur, laisser mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Ajouter les poireaux, l'oignon et l'ail. Remuer délicatement, saler et laisser fondre ces derniers légumes 5 min. Au besoin, rajouter de l'huile.

Écraser les graines de coriandre dans un mortier, incorporer dans le wok, parsemer de poudre de piment et laisser mijoter le tout à feu doux.

Pendant ce temps, faire cuire vos aiguillettes de poulet dans une poêle légèrement huilée. Ajouter un peu de cumin sur celles-ci vers la fin de la cuisson.