

# Tajarin aux légumes et son filet de poulet au curry



## **INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES EN MENU**

1. 30 g de beurre  
10 g d'ail émincé  
100 g d'oignons  
200 g de carottes  
100 g de fenouil  
100 g de poireau  
2 dl de vin blanc  
2 dl d'eau + 5 g de bouillon de légumes  
Sel - poivre - curry  
1.5 dl de crème 35%  
1 giclée de jus de citron
2. Huile à rôtir  
5 blancs de poulet suisse  
Sel - poivre - curry  
1 paquet de Tajarin de 250 g

## **PREPARATION**

1. Couper tous les légumes en julienne.  
Chauffer le beurre dans une grande poêle à frire, faire revenir l'ail et les oignons puis ajouter tous les légumes. Faire revenir le tout 3 à 4 min.  
Déglacer avec le vin, ajouter l'eau, le bouillon et assaisonner avec le sel, le poivre et le curry.  
Cuire le tout 5 min.

## **FINITION**

1. Chauffer les légumes, ajouter la crème et la giclée de jus de citron.
2. Chauffer l'huile à rôtir.  
Assaisonner les filets de volaille en sel et poivre. Parsemer généreusement de curry sur la face du poulet.  
Griller les blancs de poulet dans l'huile à rôtir (côté curry) 1 min.  
Les retourner, baisser le feu sur no 2, les cuire 20 min. à couvert.

Pendant ce temps, cuire les Tajarin dans l'eau salée 3 min dès l'ébullition  
Une fois les pâtes cuites, les mélanger aux légumes.

Au moment du service, dressez les nouilles aux légumes et posez à côté les blancs de poulet tranchés.

**PS :** vous pouvez remplacer les Tajarin par des nouilles.

*Cuisiner est aussi une façon de garder le moral...😊*