

## Poulet aux courgettes et aux aubergines



Pour 8 Personne(s)

Ingrédients :

- blanc de poulet : 1.5 kg
- [aubergine](#) : 1 petite
- [pommes](#) de terre : 2
- [courgette](#) : 1
- piment rouge fort
- [ail](#) : 3 gousses
- jus de [citron](#) : 2
- poudre de cari : 2 c. à soupe
- [oignon hachés](#) : 2
- huile de maïs
- persil [haché](#) : 1 c. à café
- thym : 1 pincée
- sauge : 1 pincée
- petits oignons : 4
- concentré de [tomate](#) : 1 c. à soupe
- jus de [citron](#) : 1
- eau : 50 cl
- sel, poivre

Préparation :

Epongez le poulet, assaisonnez de poivre et de piment fort, parfumez d'[ail](#) et de jus de [citron](#). Saupoudrez de poudre de cari, ajoutez les oignons [hachés](#) et faites cuire dans une grande [poêle](#) ou une [casserole](#) anti-adhésive, à découvert, dans un peu d'huile.

Remuez et faites bien [dorer](#). Humectez le poulet avec l'eau. Ajoutez le persil, le thym et la sauge, laissez [mijoter](#) 20 min.

Incorporez les oignons, le concentré de [tomates](#) et l'[aubergine](#) coupée en morceaux. Faites cuire 15 min de plus. Coupez la [courgette](#) en rondelles.

Dix minutes après le début de la cuisson, ajoutez les [pommes](#) de terre pré-cuites à l'eau ou à la vapeur et la [courgette](#). Assaisonnez selon vos goûts.

En fin de cuisson, [arrosez](#) de jus de [citron](#) et parfumez d'[ail](#).

## **Blanc de poulet à la nordique**

**Pour 4 Personne(s)**

### **Ingrédients :**

- 4 blancs de poulet ouvert
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 boule de mozzarella
- Pour la sauce :
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 4 c. à soupe de moutarde
- 

### **Préparation :**

**Préchauffez le four th.6 (180°C).**

**Mélangez la crème et la moutarde.**

**Ouvrez les blancs de poulet et badigeonnez-les de sauce crème/moutarde et mettez-y un morceau de mozzarella puis refermez-les et enrroulez-les de saumon fumé. Attachez-les avec un cure dent, [salez](#) et [poivrez](#).**

**Faites cuire en papillote pendant 25 min.**

**Servez chaud avec la sauce restante et du riz.**