



Cocotte de poulet tandoori

Par La Popotte sans chichis



Ingédients

2 carottes

200 g de brocolis

4 escalopes de poulet

200 g de fromage frais

1 sachet d'épices à tandoori

300 de riz

La viande et les légumes

Dans une cocotte, faites chauffer un filet d'huile d'olive.

Faites dorer vos escalopes de poulet 2-3 min de chaque côté.

Réservez.

Faire dorer les brocolis et les carottes coupées en rondelles pas trop épaisses dans la cocotte 2-3 min.

Ajoutez le poulet, les épices tandoori couvrez d'eau à hauteur de la garniture et continuez à cuire 10 à 12 min.

Assaisonnez en sel, poivre.

Servez accompagnée de riz et nappé de fromage frais.