

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Poulet Panais



Cuisson **40 minutes**

Pour **2 personnes**

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 càs huile d'olive
- 50 cl bouillon de légumes
- 3 càs moutarde à l'ancienne
- 1 càs miel

Préparation

1. **Éplucher et émincer** l'oignon. **Éplucher et tailler** le panais en bâtonnets .
2. **Faire revenir** l'oignon environ 5 min dans une casserole avec l'huile.
3. **Ajouter** le panais et le poulet dans la casserole.
4. **Mouiller** avec le bouillon ainsi que le miel et la moutarde.
5. **Faire mijoter** à feu doux environ 30 min.
6. **Servir** chaud avec le féculent de votre choix.