



Ragoût de tomate aux légumes épicés

ingrédients

- pièces de poulet
- à soupe d'huile
- à thé Thym
- 1/2 1/2 à soupe Curry
- 1/2 1/2 à thé Basilic
- 1/2 1/2 à thé Aneth
- 1/2 1/2 à thé Ciboulette
- 1/2 1/2 à thé Romarin frais
- Moyen Oignons
- Tomates fraîches
- MAGGI Mameun Tomato
- Poivron rouge
- Piments rouges
- ml d'eau
- 1/2 1/2 Coupe le maïs sucré
- 1/2 1/2 Coupe Pois verts, congelés, non préparés

préparation

1. Émincez tomates, poivrons, piments, et mixez-les puis réservez. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les oignons et faites cuire pendant 3 minutes.
2. Ajoutez les escalopes de poulet et faites dorer, retirez puis mettez de côté. Dans la même casserole, ajoutez le curry, le thym, le basilic, l'aneth, la ciboulette, le romarin puis faites revenir pendant 2 min.
3. Ajoutez la tomate mixée et faites cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
4. Ajoutez les MAGGI Mameun Tomato et l'eau, mélangez le poulet, couvrez et laissez mijoter 15 min. Ajoutez la carotte en rondelle, le maïs, les petits pois et laissez mijoter pendant 5 min.

Nutrition

Les glucides	19,26 g
Énergie	529,6 kcal
Les graisses	14,01 g
Fibre	5,32 g
Protéine	83,76 g
Graisses saturées	3,4 g
Sodium	708,93 mg
Les sucres	708,93 mg

🕒 45 Minutes

⊕ 6 Portions