



Stoemp vert et poulet au citron



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 filets de poulet
2 citrons
huile d'olive (+un filet pour l'assaisonnement)
2 branches de thym
4 cuillères à soupe de miel
1/2 kilogramme pommes de terre
1 brocoli
400 grammes de petits pois surgelés
1 oignon
400 grammes de pousses d'épinards
sel et poivre
1 tiret de lait
1 noisette de beurre

Méthode de préparation

- 1.** Arrosez les filets de poulet avec le jus des 2 citrons et un filet d'huile d'olive. Ajoutez le thym et le miel. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- 2.** Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. Après 10 minutes, ajoutez les morceaux de brocoli. Juste avant d'égoutter, ajoutez les petits pois surgelés.
- 3.** Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive et ajoutez-y les épinards.
- 4.** Écrasez les pommes de terre avec le brocoli, les petits pois et les épinards pour obtenir un stoemp. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement une noix de beurre et un peu de lait pour rendre le stoemp plus crémeux.
- 5.** Faites chauffer la poêle à griller et cuisez-y les filets de poulet. Salez et poivrez. Servez avec le stoemp.